

Theraband

Allgemeines

- Latexbänder werden von vielen Herstellern angeboten
- die Farbe signalisiert die Bandstärke – wichtig: je nach Hersteller gibt die gleiche Farbe einen anderen Schwierigkeitsgrad an
- die Zugstärke lässt sich auch dadurch variieren, dass die Bänder kürzer gegriffen werden
- die Bänder gibt es mittlerweile in zahlreichen Varianten
- viele Hersteller bieten die Bänder als Rolle an, was einen individuellen Zuschnitt ermöglicht
- sogenannte Tubes weisen an beiden Enden feste Griffe auf, was bei bestimmten Übungen die Ausführung erleichtert
- ein Vorteil der Bänder liegt darin, dass sie platzsparend gelagert werden können und nahezu überall eingesetzt werden können

Sicherheit

- vor dem Benutzen sollte das Band stets auf Beschädigungen untersucht werden
- besonders bei stärkeren Bändern ist auf eine gute Kontrolle zu achten, da hier erhebliches Verletzungsrisiko besteht
- Talkum hält das Band geschmeidig und trocken → längere Lebensdauer
- Ringe, Uhren und Armbänder vor dem Training ablegen, da diese einen Riss begünstigen
- Bänder ohne Griff sollten um die Hand gewickelt werden; dies gibt einen sicheren Halt

Trainingsablauf

- ein Training kann jederzeit und aufgrund der einfachen Anwendung überall absolviert werden
- vor dem Training mit Lockerungsübungen (Arme pendeln, Schulter kreisen etc.) beginnen
- die angesetzte Wiederholungszahl ist vom Trainingsziel abhängig; für ein leichtes Muskelaufbau-training empfiehlt sich der Rahmen von 3-4 Sätzen zu je 10-15 Wiederholungen

- die Bewegungen sollte sich niemals unangenehm anfühlen oder Schmerzen bereiten
- unabhängig von der Position ist eine Grundspannung in Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur unabdingbar, um eine gute Körperhaltung zu gewährleisten
- die Bewegungen sind ruhig und kontrolliert auszuführen
- bei einseitigen Übungen/Bewegungen ist nach jedem Durchgang die Seite zu wechseln

Übungskatalog

Zwischenschulterblattmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



Aufrichtung der Wirbelsäule

Ausgangsposition



Endposition



Aufrichtung der Wirbelsäule

Ausgangsposition



Endposition

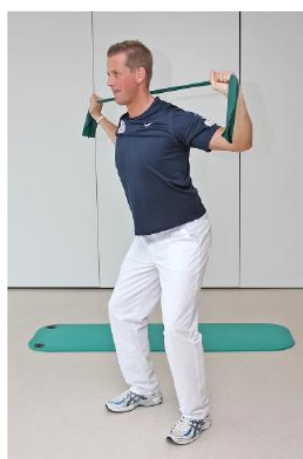


Kräftigung der gesamten willkürlichen Rückenmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



Kräftigung der willkürlichen und unwillkürlichen Rückenmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



Kräftigung der Rückenmuskulatur und hinterer Teil der Schulter

Ausgangsposition



Endposition



Kräftigung der Schultermuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



Variation auf einem Bein



Kräftigung der Oberarmvorderseite

Ausgangsposition



Endposition



Kräftigung der Oberarmrückseite

Ausgangsposition



Endposition



Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



Variation auf einem Bein

