

Aufbau und Abwechslung: Kraftprogramm mit dem Thera-Band

Das Thera-Band - die „Kraftmaschine im Taschenformat“ - bringt Abwechslung ins Krafttrainingsprogramm. Die Bewegungsabläufe sind komplexer und die Muskulatur wird anders beansprucht als bei den klassischen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Generell ist die Übungsausführung eher schwieriger als beim Basisprogramm: Durch das Ziehen am Band mit einer bestimmten Muskelgruppe muss der Rest des Körpers aktiv stabilisiert werden - was einen sehr erwünschten Trainingseffekt darstellt!

Sie brauchen neben dem Thera-Band für einige Übungen einen Stuhl, sowie eine Vorrichtung, um das Band zu befestigen (Treppengeländer, Bein eines schweren Tisches ..). Wenn Sie nicht die ganze Länge des Bandes brauchen, wickeln Sie es um die Hände, bis die Länge stimmt.

Beachten Sie bitte die folgenden allgemeinen Hinweise:

1. Aufwärmen

Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf auf Betriebstemperatur: Während mindestens fünf Minuten traben, hüpfen, Schritte zu Musik, Fahrrad treten etc.

2. Richtig Atmen!

Atmen Sie regelmässig während der ganzen Bewegung, achten Sie auf die Ausatmung. Halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung)!

3. Langsame Bewegungen

Beginnen Sie immer mit leicht vorgespanntem Band und führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Brauchen Sie den ganzen Bewegungsradius. Achten Sie immer auf eine stabile Körperhaltung.

4. Sorgfältiger Aufbau

Wählen Sie als Einsteiger oder Einsteigerin ein gut dehnbares Band und einen schwachen Widerstand. Machen Sie dafür viele Wiederholungen (mindestens 30 pro Übung). Führen Sie die Übungen sehr bewusst aus, bis Ihnen die Bewegungsabläufe vertraut sind.

Nach einigen Wochen, wenn Sie die Bewegungen kennen sind und Sie Ihre Haltung stabilisieren können, wählen Sie einen grösseren Widerstand des Bandes und machen dafür weniger Wiederholungen (mindestens 20 pro Übung)

5. Das ganze Programm

Idealerweise machen Sie 2 bis 3 Programm-Durchgänge (Serien), mit 1-2 Minuten Pause zwischen den Übungen. Am besten 2-3 mal pro Woche.

6. Nachdehnen

Dehnen Sie nach den Kraftübungen (siehe Stretchingprogramme), um sich wieder zu entspannen und die Beweglichkeit zu erhalten.

Bitte lesen Sie die Instruktionen sorgfältig durch, wenn Sie das Programm zum ersten mal machen. Vielleicht probieren Sie zu zweit und kontrollieren sich gegenseitig die Ausführung? Wenn Ihnen eine Übung sehr unangenehm ist oder wenn Sie Schmerzen verspüren, verzichten Sie auf diese Übung.

Ausgangsposition

Endposition

Übung 1: obere Rumpfmuskulatur

Leichte Grätschstellung. Fuss auf dem Band, Hand seitlich in Hüfthöhe, Arm leicht gebeugt.



Arm seitlich bis über den Kopf anheben, gleichzeitig Oberkörper leicht seitwärts neigen.

Aufbau und Abwechslung: Kraftprogramm mit dem Thera-Band

Ausgangsposition Endposition

Übung 2: Schulter- und obere Rumpfmuskulatur

Leichte Grätschstellung. Beide Füße auf dem Band, Hände seitlich in Hüfthöhe.



Beide Arme gestreckt bis in Hochhalte führen. Schultern nicht hochziehen.

Übung 3: Oberarmmuskulatur

Leichter Ausfallschritt, Fuss auf dem Band. Arme gesenkt, Band leicht vorgespannt.



Mit Beugen der Arme Band bis auf Gesichtshöhe hochziehen. Oberkörper stabil halten, Schultern nicht hochziehen.

Übung 4: Schulter- und Rückenmuskulatur

Kniestand oder sitzen auf Stuhl. Band schulterbreit in Hochhalte, einfach oder gefaltet.



Das Band durch Auseinanderziehen und Beugen der Ellbogen hinter den Kopf ziehen.

Übung 5: Rumpf- und Bauchmuskulatur

Sitzen auf Stuhl, Band seitwärts fixiert. Hände gekreuzt auf der Brust aufgelegt. Füße hüftbreit am Boden.



Rotation des Oberkörpers zur Seite. Hüfte bleibt stabil, Rücken gerade.

Übung 6: äussere Oberschenkelmuskulatur

Band um das Fussgelenk gewickelt und seitlich befestigt. Körper durch abstützen stabilisieren. Spielbein leicht vor Standbein gekreuzt.



Bein nach aussen führen. Körper bleibt stabil, Beine gestreckt. Mit Hüfte nicht ausweichen.

Übung 7: innere Oberschenkelmuskulatur

Band um das Fussgelenk gewickelt und seitlich befestigt. Körper durch abstützen stabilisieren.



Das abgespreizte Bein anziehen, bis es leicht vor das Spielbein gekreuzt ist. Körper bleibt stabil, Beine gestreckt. Mit Hüfte nicht ausweichen.



Aufbau und Abwechslung: Kraftprogramm mit dem Thera-Band

Ausgangsposition

Endposition

Übung 8: hintere Oberschenkel- und Gesässmuskulatur

Unterarmstütz. Band beidseitig festhalten und mit Fusssohle ins Band einsteigen.



Strecken und heben des Beines bis Kopf-Rücken-Bein eine Linie bilden. Kein hohles Kreuz!

Übung 9: Wadenmuskulatur

Langsitz, Band um den Fussballen. Rücken gerade. Band stark vorspannen.



Fuss strecken.

Übung 10: vordere Oberschenkelmuskulatur

Rückenlage, Band unter dem Gesäss, Knie gebeugt. Mit der Fussballen ins Band steigen.



Bein strecken.

Übung 11: Bauchmuskulatur

Rückenlage, gebeugte Knie, Fersen aufgestützt, Füße angewinkelt. Band schulterbreit und leicht angespannt Richtung Decke halten.



Oberkörper leicht anheben, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Band unter Spannung halten.

Übung 12: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Stirne zum Boden, Fersen zusammengedrückt. Band schulterbreit und leicht angespannt in Vorhalte.



Arme und Schultern leicht anheben. Stirne bleibt Richtung Boden. Band bleibt unter Spannung.