



Weitere Übungen unter
arztz.eu/theraband-uebungen



1



2

Sitzender Twist / Rumpf und Beine

1 Ausgangsstellung

Seitlicher Sitz mit gebeugten Beinen vor der Tür. Band auf Schulterhöhe (Sitz) befestigen und Bandschleife vor dem Körper greifen.

2 Übungsausführung

Den Rumpf rotieren und dabei die gestreckten Arme gegen den Bandwiderstand in die Raummitte ziehen. 10 Mal pro Seite.



1



2

Power Lunge / Beine

1 Ausgangsstellung

Band mittig in der Tür befestigen und die Bandschleife um den Bauch legen.

2 Übungsausführung

Gegen den Bandwiderstand Ausfallschritte ausführen und langsam in den Stand zurückkehren. 10 Mal pro Seite.

Pull-Down / Arme und Schultern

1 Ausgangsstellung

Band oben in der Tür befestigen und die Bandenden über Kopf greifen. Leichter Ausfallschritt.

2 Übungsausführung

Bandenden kraftvoll nach unten-vorne ziehen und ganz langsam wieder nachgeben, ohne komplett die Bandspannung zu verlieren. Variante: Die Bandenden neben dem Körper ziehen. 10 Mal pro Beinseite.



1



2



1



2

Kraft aus der Mitte / Rumpf

1 Ausgangsstellung

Bandmitte um beide Füße wickeln und die Bandenden auf Spannung greifen. Sitzposition mit angehobenen Beinen, Knie leicht gebeugt.

2 Übungsausführung

Oberkörper rotieren und dabei die Bandenden abwechselnd nach links und rechts ziehen. Die Beine/Füße bleiben als Fixpunkt in der mittleren Position. 15-20 Mal.



1



2

Power Lift / Rücken und Arme

1 Ausgangsstellung

Stand auf der Bandmitte, Bandenden vor dem Körper überkreuzen und die Bandenden mit leichter Spannung greifen. Schultern sind tief.

2 Übungsausführung

Beide Arme gleichzeitig gegen den Bandwiderstand über die Seite anheben. Langsam in die Ausgangsposition absenken, ohne komplett die Bandspannung zu verlieren. 15-20 Mal.



1



2

Bein-Kick / Beine & Gesäß

1 Ausgangsstellung

Bandmitte um einen Fuß wickeln und im Vierfüßler (Unterarme abgelegt) die Bandenden greifen.

2 Übungsausführung

Das Bein gegen den Widerstand kraftvoll nach hinten kicken/ausstrecken und dann langsam zurück in die Ausgangsstellung führen. 10 Mal pro Seite.

THERABAND



PRODUKTINFORMATIONEN



This document is also available in other languages

Insbesondere das elastische Übungsband findet Einsatz in vielfältigen Übungsprogrammen und führt nachweislich zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen.

Studienergebnisse zeigen u. a. folgende Effekte:

- Kraftzuwachs
- Schmerzreduktion
- Gleichgewichtsverbesserung
- Verbesserung der Ausdauer
- Sturzprophylaxe
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- Verbesserte Funktionalität
- Verbesserte Mobilität und Flexibilität

Genauere Referenzen und aktuelle Studien findest du immer unter: www.thera-bandacademy.com/research

Das Übungsband ist ein Naturprodukt aus reinem Latex*. Das Material ist nach der Herstellung mit Talkum versehen und sollte auch

im Gebrauch regelmäßig mit Talkum oder Puder gepflegt werden. Personen mit Latexallergie können auf latexfreie Bänder von TheraBand® zurückgreifen. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsbändern hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Überprüfe vor jedem Training das Band auf kleine Löcher, seitliche Risse und Porosität. Trainiere niemals mit einem beschädigten oder porösen Band. Vermeide mechanische Einwirkungen wie Ringe, lange Fingernägel oder raue Turnschuhsohlen.
- Benutze zur Erstellung einer Schlinge den TheraBand® AssistTM und verzichte auf Knoten und Plastikklammern.

Auswahl des richtigen Bands

Die Wahl der Farbe des Bandes und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach den individuellen Trainingsbedürfnissen. Eine Übung sollte mit dem elastischen Band etwa 15 Mal wiederholt werden können.

Die Erfahrung der Praxis hat gezeigt, dass beige und gelbe Übungsbänder überwiegend bei der Rehabilitation nach Verletzungen und bei Senioren eingesetzt werden.

Was mit einigen bunten Latexbändern 1978 in Akron, Ohio, USA, begann, hat sich zum Inbegriff für Widerstandsprodukte und Übungsprogramme zur Begleitung diverser Physiotherapien, Rehabilitationsmaßnahmen und auch allgemein zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität entwickelt.

Im Laufe der Jahre ist das Sortiment von TheraBand® entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen des wachsenden Gesundheits- und Fitnessmarktes gewachsen. Heute finden Therapeuten, Fachkräfte und Freizeitwandler unter der Marke TheraBand® ein komplettes Angebot an Produkten und Übungsprogrammen, um gesund und fit zu werden bzw. zu bleiben.

Ein wesentlicher Faktor des Erfolgs der Marke TheraBand® ist der permanente, enge Dialog mit den Experten. So wurde 1999 die TheraBand® Academy als Plattform für Forschung, Ausbildung, Training und Erfahrungsaustausch gegründet. Ziel ist es, die aktuellen Erkenntnisse der Forschung in Produkte und wissenschaftlich fundierte Übungsprogramme zu übertragen.

- Vor allem Klammern können sich zu gefährlichen Gegenständen entwickeln, wenn sie sich während des Trainings lösen.
- Lagere das Übungsband aufgerollt in einer Tasche oder Schachtel und schütze es vor direktem Sonnenlicht oder Hitze, da diese das Naturmaterial austrocknen.
- Regelmäßiges Pudern verhindert ein Verkleben des Bands durch Feuchtigkeit oder Schweiß. Verschmutzte Übungsbänder lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen und sind nach flächigem Trocknen und Pudern wieder einsatzbereit.
- Zur Desinfektion nach jedem Einsatz eignen sich gebrauchsfertige Einwegtücher zur Desinfektion von glatten Oberflächen und Medizinprodukten. Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des Bands kann zu schweren Verletzungen führen. Führe daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeide Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten.
- Das Band ist kein Spielgerät für Kinder. Kinder sollten nur unter Aufsicht üben.
- Vermeide den Einsatz zu kurzer Bänder. Die ideale Bandlänge liegt bei 2,50 - 3 m. So werden hohe Kraftanstiege, unkontrollierte Bewegungsausführungen und vor allem ein Reißen des Bands (bei einer Dehnung von mehr als 300 %) vermieden.
- Ein Einsatz des Bands im Wasser ist möglich. Nach dem Gebrauch sollte das Band jedoch mit chlorfreiem Wasser abgespült und flächig getrocknet werden.

- Das TheraBand® Übungsband ist ein Naturprodukt aus Latex, dessen Elastizität mit der Zeit nachlässt. Bei regelmäßiger und häufiger Anwendung sollte das TheraBand® in der Regel nach ca. einem Jahr Nutzungsdauer ausgetauscht werden. Bei sichtbaren Schäden wie z.B. Risse, Löcher usw. solltest du dein Band umgehend ersetzen.



1. Produkt enthält Latex, der Allergien verursachen kann
2. Kontakt mit verletzter Haut oder Schleimhäuten vermeiden
3. Permanenten Hautkontakt vermeiden

Im präventiven Training bieten sich für untrainierte Personen rote und grüne Übungsbänder an.

Trainierte Personen kommen in der Regel mit grünen und blauen Übungsbändern gut zurecht und sollten erst im gut trainierten Zustand das schwarze Übungsband einsetzen.

Die Farben Silber und Gold finden vorwiegend im Leistungssport Einsatz.

Wicklungen und Fixierungen des Übungsbands

Das Übungsband wird immer doppelt um die Hand bzw. den Fuß gewickelt, um ein Abrutschen zu verhindern.

Fixierung an den Händen



Wicklung, einseitig

Das Band mit dem Ende zum kleinen Finger flach in die Hand legen. Das Band nun um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.



Wicklung, beidseitig

Das Band flach, mehr als schulterbreit und mit den Enden zu den kleinen Fingern, in beide Hände legen. Die Handflächen nach innen drehen und so das Band doppelt um die Hände wickeln.

Fixierung an den Füßen



Schleife an einem Fuß

Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte. Das Band als Schleife um den Fuß legen und mit dem anderen Fuß fixieren.



Fixierung am Fuß mit Wicklung

Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte. Ein Ende des Bands um den Fuß wickeln.

TheraBand®-Training mit dem Türanker

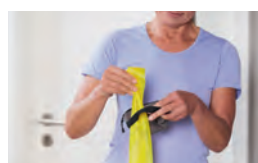
Die beiliegende Tasche kann im Handumdrehen in einen Türanker verwandelt werden. Dieser ermöglicht dir das sichere Fixieren deines Bandes an einer Tür und erleichtert dir so Übungen für Brust, Schultern, Arme oder Rücken.

Bitte beachte bei der Verwendung des Türankers folgende Hinweise:

- Benutze deinen Türanker immer entgegen der Öffnungsrichtung der Tür.

- Vergewissere dich, dass die Tür vor Beginn des Trainings verschlossen ist.
- Verwende den Türanker nicht an Glastüren.
- Verwende ausschließlich das original TheraBand® in Verbindung mit dem Türanker.
- Wenn diese Hinweise beachtet werden, steht einem erfolgreichen TheraBand®-Training mit dem Türanker nichts im Wege.

Anleitung Klappmechanismus Türanker-Tasche



Aus der Tasche wird mit einer Handbewegung ein Türanker. Falte die Tasche der Länge nach, sodass sich das schwarze Zugband nach außen faltet. Es bildet sich nun eine Schleife, durch die du das TheraBand® führen kannst.



Halte das Band nun hinter das Türblatt und schließe langsam die Tür. Die Schleife ist nun in der Tür eingeklemmt. Die Tasche dient auf der anderen Seite als Anker und verhindert ein Abrutschen. Achte unbedingt darauf, dass du den Türanker immer entgegen der Öffnungsrichtung der Tür anbringst.

Training mit dem Übungsband

Jede Übung sollte 15 - 20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1 - 3 Mal wiederholt werden.

Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als sehr schwer empfunden werden. Falls dies doch der Fall ist, solltest du zu einem leichteren Band wechseln. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt dir das Training leicht, kannst du Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen und die Trainingshäufigkeit erhöhen.

Beachte beim Training immer folgendes:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Übungsband. Diese Bandspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- Die Zugrichtung des Übungsbands hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem. Somit muss der Winkel zwischen Band und trainierendem Körpersegment (Arm, Bein) unbedingt beachtet werden. Bei 90° ist der Widerstand maximal. Unter 30° ist kein effektiver Trainingswiderstand wirksam.

- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, lege eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Die Physiotherapie und jede Rehabilitationsbehandlung ist unter fachkundiger Anleitung auszuführen.
- Trainiere immer die rechte und linke Körperseite, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.



Mehr unter arztz.eu/mensch-und-umwelt

© 2024 Ludwig Artztz GmbH



Ludwig Artztz GmbH
Schiesheck 5, 65599 Dornburg, Germany
+49 (0) 6436 944 93 0

