

STUNDENBILD – GANZKÖRPERTRAINING MIT THERABAND

Dieses Stundenbild bietet eine praxisnahe Kursidee für ca. 45 Minuten. Es enthält bewusst mehr Übungen, als in einer Kursstunde und kann daher auch als Auswahl an Kräftigungs-, Stabilisations- und Koordinationsübungen genutzt werden.

Das Theraband ermöglicht einen variablen Widerstand, der mit zunehmender Dehnung des Bandes größer wird. Durch unterschiedliche Ausgangspositionen, Griffweiten und Bandstärken kann die Belastung individuell angepasst und nahezu der gesamte Körper trainiert werden.

Dauer: ca. 45 Minuten

Material: Theraband pro Person

Hinweis: Die Übungen werden je nach Gruppe, Zeitrahmen und Leistungsstand ausgewählt und angepasst. Die Bandstärke und Vorspannung so wählen, dass die Bewegung über den gesamten Bewegungsumfang Spannung hat und kontrolliert ausgeführt werden kann. Vor dem Training das Band auf Beschädigungen überprüfen und nur sichere Fixierungsmöglichkeiten verwenden.

STEHEND – MOBILISATION UND AKTIVIERUNG

Schultermobi mit Theraband

Das Band weit greifen und mit gestreckten Armen kontrolliert von vorne über den Kopf führen. Nur so weit nach hinten führen, wie die Schulterbeweglichkeit es zulässt.

Außenrotation

Das Band etwa schulterbreit greifen, die Ellbogen gebeugt am Körper halten und die Hände kontrolliert nach außen führen. Die Oberarme bleiben am Körper.

Reverse Butterfly / Pull-apart

Das Band mit gestreckten Armen vor dem Körper halten und in Brusthöhe seitlich auseinanderziehen. Die Schulterblätter kontrolliert zusammenführen und langsam lösen.

STEHEND – BEINE UND GANZKÖRPER

Enge Kniebeuge

Mittig auf das Band stellen und die Enden unter leichter Spannung in den Händen halten. Kontrolliert in die Kniebeuge gehen und gegen den Bandwiderstand wieder aufrichten.

Kreuzheben mit Theraband

Auf das Band stellen und die Enden unter leichter Spannung mit langen Armen halten. Das Gesäß nach hinten führen, den Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen und anschließend gegen den Bandzug wieder aufrichten.

Ausfallschritt mit Rotation mit Theraband

In einer stabilen Ausfallschrittposition das Band vor der Brust auf Spannung halten. Beide Knie beugen, dabei den Oberkörper kontrolliert zum vorderen Bein drehen. Seitenwechsel.

Seitliches Beinheben

Auf das Band stellen und die Enden überkreuz greifen. Das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein kontrolliert gegen den Bandwiderstand zur Seite führen. Variation: Den Fuß zwischendurch am Boden auftippen oder das Bein frei halten und wippen.

Seitneigung mit Theraband

Mit einem Fuß auf das Band treten und beide Enden des Bands auf derselben Seite greifen. Den Oberkörper zur Gegenseite neigen und gegen den Widerstand wieder aufrichten. Seitenwechsel.

STEHEND – OBERKÖRPER

Brustdrücken

Das Band hinter dem oberen Rücken über die Schulterblätter führen und die Enden seitlich greifen. Die Oberarme befinden sich etwa auf Brusthöhe, die Ellbogen sind ungefähr 90° gebeugt. Die Hände kontrolliert nach vorne drücken und wieder zurückführen.

Vorgebeugtes Rudern

Mittig auf das Band stellen, den Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen und die Bandenden unter Spannung greifen. Die Ellbogen nach hinten führen und kontrolliert wieder strecken. Variation: Die Ellbogen seitlich auf Schulterhöhe führen und das Band in einer T-Position auseinanderziehen.

Einarmiges Rudern

In Schrittstellung mit einem Fuß auf das Band treten und das gegenüberliegende Ende greifen. Den Ellbogen eng am Körper nach hinten ziehen und wieder lösen. Danach die Seite wechseln.

Diagonaler Bandzug mit Rotation

In leichter Vorneigung eine Hand auf dem Oberschenkel abstützen. Mit der freien Hand das Band diagonal zur Seite nach oben ziehen und den Oberkörper dabei kontrolliert aufdrehen. Der Kopf folgt der Bewegung. Seitenwechsel.

Seitheben

Mittig auf das Band stellen und die Enden greifen. Die Arme seitlich gegen den Bandwiderstand bis ungefähr auf Schulterhöhe anheben und kontrolliert absenken.

Band auseinanderziehen hinter dem Körper

Das Band hinter dem Körper etwa auf Hüfthöhe greifen und leicht vorspannen. Die Arme seitlich auseinanderführen und das Band kontrolliert weiter auf Spannung bringen. Anschließend langsam

lösen. Hinweis: Die Schultern bleiben tief, die Arme werden nicht übermäßig weit nach hinten geführt.

Schulterheben

Mittig auf das Band stellen und die Enden seitlich greifen. Die Schultern kontrolliert in Richtung Ohren anheben und langsam wieder absenken.

Variation: Die Schultern kontrolliert nach hinten kreisen.

HWS-Stabilisation mit Theraband

Das Band auf Höhe des Hinterkopfs anlegen und die Enden mit engen Ellbogen etwa auf Nasenhöhe leicht vor dem Körper greifen. Das Kinn leicht zurückziehen und den Kopf in neutraler Position stabil halten. Die Hände bewegen sich langsam etwas vor und zurück, während der Kopf seine Position gegen den wechselnden Bandzug beibehält.

Hinweis: Nur mit geringer Spannung arbeiten und die Halswirbelsäule ruhig und aufrecht halten. Den Kopf nicht nach hinten überstrecken. Nicht bei Beschwerden.

Bizeps-Curls

Auf das Band stellen und die Enden im Untergriff greifen. Die Ellbogen am Körper halten und die Unterarme gegen den Widerstand beugen und wieder strecken.

Variation: Im Hammergriff mit zueinander gerichteten Handflächen ausführen.

Trizeps-Extension

Ein Bandende hinter dem Rücken fixieren und das andere Ende hinter dem Kopf greifen. Der Ellbogen zeigt nach vorne, der Oberarm bleibt möglichst ruhig. Den Unterarm gegen den Bandwiderstand nach oben strecken und kontrolliert wieder beugen. Seitenwechsel.

Partnerübung – Antirotation

Die Partner stehen seitlich zueinander und halten gemeinsam ein Theraband auf Brusthöhe unter Spannung. Eine Person hält die Arme vor dem Körper gestreckt und stabilisiert gegen den seitlichen Zug, ohne sich zu verdrehen. Danach wechseln.

Partnerübung – Rotation

Die Partner stehen seitlich zueinander und halten das Theraband auf Brusthöhe. Beide Personen drehen langsam und leicht den Oberkörper kontrolliert vom Partner weg und führen die Arme vor dem Brustbein mit. Seitenwechsel.

BODEN – VIERFÜSSLER – RÜCKENLAGE – BAUCHLAGE

Hüftabduktion im Vierfüßler

Das Band als Schlaufe oberhalb der Knie platzieren. Ein gebeugtes Bein kontrolliert zur Seite anheben und wieder absenken. Becken und Rücken bleiben möglichst stabil. Danach die Seite wechseln.

Hüftstreckung im Vierfüßler

Das Band über die Fußsohle eines Beins legen und die Enden unter den Händen fixieren. Das Bein gegen den Bandwiderstand nach hinten strecken und wieder zurückführen. Nur so weit zurückführen, dass das Band unter Spannung bleibt. Danach die Seite wechseln.

Seitliches Beinheben

Das Band als Schlaufe um die Unterschenkel oder oberhalb der Knie legen. In Seitenlage das obere Bein gegen den Widerstand anheben und kontrolliert absenken.

Brücke mit Theraband

Das Band als Schlaufe oberhalb der Knie platzieren. Das Becken anheben und die Knie leicht gegen den Bandwiderstand nach außen drücken. Kontrolliert wieder absenken.

Brücke mit Knieheben und Bandkontakt

Das Becken in der Brücke halten und das Band mit beiden Händen gespannt über dem Körper halten. Abwechselnd ein Bein lösen und den Oberschenkel zum Band führen. Hände und Oberschenkel bauen kurz Gegendruck auf, anschließend das Bein wieder absetzen.

Dead Bug mit Theraband

In Rückenlage die Beine in Tischposition anheben und das gespannte Band mit beiden Händen gegen die Oberschenkel drücken. Die Oberschenkel geben Gegendruck. Abwechselnd ein Bein kontrolliert diagonal Richtung Boden strecken und wieder zurückführen.

Hinweis: Die Lendenwirbelsäule in Richtung Boden führen und die Rumpfspannung halten.

Crunch mit Theraband

In Rückenlage die Beine aufstellen und das Band über die Oberschenkel legen. Die Enden seitlich greifen und beim Aufrollen die Hände mit dem Band an den Oberschenkeln entlang in Richtung Knie führen. Kontrolliert wieder abrollen.