



Fit mit dem ÜBUNGSBAND

www.thera-band.de



Ihre professionelle Anleitung für Rehabilitation, Physiotherapie & Fitness

- Übungsband enthält Naturlatex
- Keine Anwendung im Bereich des Gesichtes
- Hautkontakt nicht länger als 3 Minuten am Stück empfohlen
- Kein Kontakt mit verletzter Haut oder Schleimhäuten

Einleitung	3
-------------------------	---

Produktinformationen

Material und Eigenschaften	4
Auswahl des richtigen Bands	6
Wicklung und Fixierung	6
Zubehör	7

Anwendungshinweise	8
---------------------------------	---

Übungen

Zur Muskelkräftigung	9
Zur besseren Bewältigung des Alltags	20

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 Thera-Band® entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen des wachsenden Gesundheits- und Fitnessmarktes gewachsen. Heute finden Therapeuten, Fachkräfte und Freizeitanwender unter der Marke Thera-Band® ein komplettes Angebot an Produkten und Übungsprogrammen, um gesund und fit zu werden bzw. zu bleiben.

Ein wesentlicher Faktor des Erfolgs der Marke Thera-Band® war und ist der permanente, enge Dialog mit den Experten. So wurde 1999 die Thera-Band® Academy als Plattform für Forschung, Ausbildung, Training und Erfahrungsaustausch gegründet.

Ziel ist, die aktuellen Erkenntnisse der Forschung in Produkte und wissenschaftlich fundierte Übungsprogramme zu übertragen. Insbesondere das elastische Thera-Band®

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

Genaue Referenzen können Sie unserer Academy Datenbank entnehmen: **www.Thera-BandAcademy.com/research**.

Material und Eigenschaften des Übungsbands

Das Thera-Band® Übungsband ist kostengünstig, leicht zu transportieren und vielseitig einsetzbar. Äußerlich ist das System der geradlinig (linear) ansteigenden Widerstände durch die für die Marke Thera-Band® typische Farbcodierung von beige über gelb, rot, grün, blau, schwarz, silber bis gold erkennbar. Dieses System ermöglicht eine individuelle Unterstützung der erforderlichen Physiotherapie oder Rehabilitationsmaßnahme, sowie einen

idealen Trainingseinstieg entsprechend dem individuellen körperlichen Leistungsniveau. Der Widerstand des Bands ist abhängig von seiner prozentualen Dehnung. Dehnen Sie beispielsweise ein rotes Übungsband mit einer Ausgangslänge von 50 cm auf 100 cm aus, entspricht die prozentuale Dehnung/Verlängerung 100 Prozent. Der Tabelle können Sie die für diese Dehnung benötigte Kraft entnehmen: 1,8 kg.

Widerstand in kg

		Gelb	Rot	Grün	Blau	Schwarz	Silber	Gold
Dehnung in %	25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
	50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
	75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
	100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
	125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
	150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
	175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
	200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
	225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
	250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

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/Puder gepflegt werden. Personen mit Latexallergie können auf latexfreie Bänder von Thera-Band® zurückgreifen. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsbändern hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen (scharfkantige Gegenstände, wie Ringe, lange Fingernägel, raue Turnschuhsohlen etc.), da kleine Löcher oder seitliche Risse zum Reißen des Übungsbands führen können. Kontrollieren Sie daher Ihr Band vor jedem Training. Der Einsatz des Original-Zubehörs von Thera-Band® kann das Training vereinfachen und das Band schonen.
- Benutzen Sie zur Erstellung einer Endlosschleife/Schlinge den Thera-Band® Assist™ und verzichten Sie auf Knoten und Plastikklammern. Vor allem Klammern (nicht bei Thera-Band® erhältlich!) können sich zu gefährlichen „Waffen“ entwickeln, wenn sie sich lösen, während eine Übung durchgeführt wird.
- Lagern Sie das Übungsband aufgerollt in einer Tasche oder Schachtel und schützen Sie es vor direktem Sonnenlicht oder Hitze (Heizung), 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.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des Bands kann zu schweren Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeiden Sie 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!
- Vermeiden Sie den Einsatz zu kurzer Bänder. Die ideale Bandlänge liegt bei 2,5–3,0 m. So werden hohe Kraftanstiege, unkontrollierte Bewegungsausführungen und

*



- Das Medizinprodukt ist unter Verwendung von Naturkautschuklatex hergestellt, der Allergien verursachen kann.
- Kontakt mit Schleimhäuten vermeiden
- Permanenten Hautkontakt vermeiden

vor allem ein Reißen des Bands (dies ist bei einer Dehnung von mehr als 300 % möglich) vermieden.

- Ein Einsatz des Bands im Schwimmbad/Wasser ist möglich. Nach dem Gebrauch sollte das Band jedoch mit chlorfreiem Wasser abgespült und flächig getrocknet werden.

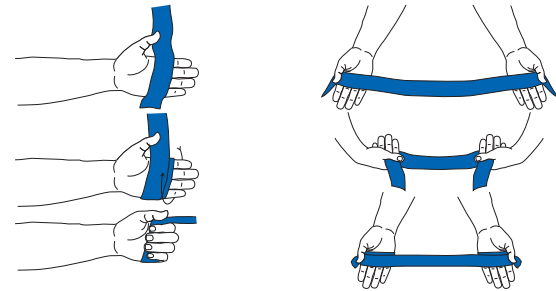
Auswahl des „richtigen“ Bands

Die Wahl der Farbe des Bands und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach den individuellen Therapieerfordernissen bzw. dem Trainingszustand. Eine Übung sollte mit dem elastischen Band etwa 15 Mal wiederholt werden können. Die Erfahrung der Praxis hat gezeigt, dass das beige und gelbe Übungsband überwiegend bei der Rehabilitation nach Verletzungen und bei Senioren eingesetzt wird. Im präventiven Training bieten sich für Frauen das rote und grüne Übungsband an. Männer kommen in der Regel mit dem grünen und blauen Übungsband 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. Ein Abrutschen wird so verhindert.

Fixierung an den Händen



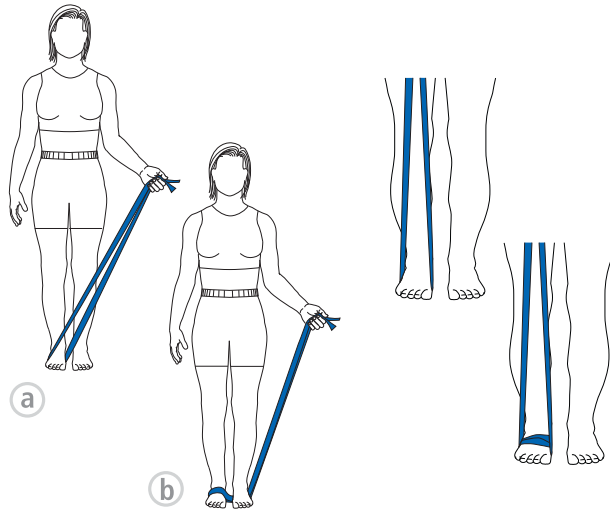
Wicklung, einseitig

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 ein- bis zweimal um die Hände wickeln.

Fixierung an den Füßen



Schleife an einem Fuß

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

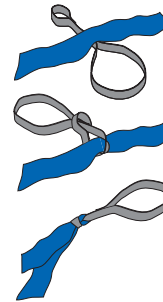
Fixierung am Fuß mit Wicklung

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

Hilfreiches Zubehör beim Training mit dem Übungsband

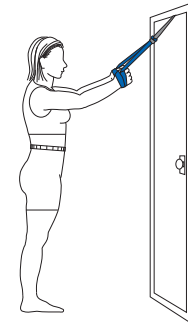
Die nahezu unbegrenzten Anwendungsmöglichkeiten machen das Thera-Band® Übungsband zu einem einfachen wie effektiven Trainingsmittel. Diverses Zubehör (Thera-Band® Assist™, Türanker, Griffe, Fußschlaufen, Sportgriff) ermöglichen zusätzliche Trainingsvarianten.

Thera-Band® Assist™



Doppelschleife zum Schutz des Bands (Einsatz als Griff, Fußschleife, zur Fixierung an einer Sprossenwand, zur Herstellung einer Schlinge)

Türanker



Flexible, sichere Fixierungshilfe (Ermöglicht vielfältige Übungen, die sonst nur mit Partner möglich wären)

Physiotherapie und Rehabilitationsbehandlung

Die Physiotherapie und jede Rehabilitationsbehandlung ist unter fachkundiger Anleitung auszuführen. Der Therapeut sollte die notwendige Maßnahme mit dem betreffenden Übungsband gezielt und dem Patienten gemäß angepasst ausführen bzw. durch diesen ausführen lassen. Die therapeutisch erforderliche Muskelstimulation oder Förderung der Beweglichkeit ist der individuellen patienteneigenen Belastbarkeit mittels Auswahl des Bands anzupassen.

Autonomes Trainieren mit dem Übungsband

Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. 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, sollten Sie zu einem leichteren Band wechseln. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- 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, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Die Übungen mit dem Übungsband sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Armbeugen Grundübung



Ausgangsstellung (a)

Grundübung (a)

Schrittstellung, vorderer Fuß auf der Bandmitte. Handflächen zeigen nach oben. Unterarme beugen und wieder strecken.



Endstellung (a)

Variante



Endstellung (c)

Variante (b) (ohne Abbildung)
Wie (a) aber dabei Knie beugen.

Variante „Schaufelbagger“ (c)
Wie (a) aber Arme nach vorne/oben bewegen und dabei die Unterarme beugen.

Schiebetür

THERABAND



Grundübung (a)
Stand auf der Bandmitte.

Ausgangsstellung (a)



Endstellung (a)

Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe ausstrecken (schiebende Bewegung) und wieder heranziehen.

Variante (b) (ohne Abbildung): Wie (a) aber mit Kniebeuge

Über-Kopf-Ziehen



Stand auf der Bandmitte. Bandenden vor dem Körper kreuzen.

Ausgangsstellung



Arme über die Seite bis über Kopf anheben und wieder senken.

Endstellung

THERABAND

Butterfly



Bandverlauf hinter dem Körper; Bandenden seitlich greifen;
Ellbogen gebeugt.

Ausgangsstellung



Bandenden vor dem Körper zusammen führen.

Endstellung

Rudern



Band vor dem Körper auf Brusthöhe greifen (Abstand zwischen den beiden Händen ca. 10 cm). Arme gestreckt.

Ausgangsstellung



Endstellung

Abwechselnd einen Arm vorne fixieren und den anderen Arm nach hinten ziehen. Arme/Schultern nach 2-3 Mal kurz lockern, dann weiterüben.
(Noch effektiver ist diese Übung unter Einsatz des Türankers!)

THERABAND

Diagonales Ziehen



Schulterbreiter Stand auf der Bandmitte. Band vor dem Körper kreuzen.

Ausgangsstellung



Diagonale Streckung von Arm und Bein (gegengleich).

Endstellung

Gerader Crunch Grundübung



Ausgangsstellung ①



Endstellung ①

Grundübung ①

Rückenlage. Beine ca. 90° (Hüft-/Kniewinkel) anwinkeln; Bandmitte flächig um die Fußsohlen wickeln; Bandenden greifen und Hände locker in den Nacken legen (Ellbogen außen). Oberkörper leicht anheben und wieder senken. Ideal für Einsteiger: Das Band erleichtert die Bewegung.

Variante



Endstellung ②

Variante ②

Bandzug von hinten (Türanker). Hände an den Oberschenkeln vorbei ziehen und dabei den Oberkörper leicht anheben. Besonders effektiv: Der Bandwiderstand erschwert die Ausführung.

Schräger Crunch Grundübung



Ausgangsstellung ①



Endstellung ①

Grundübung ①

Rückenlage mit der Bandmitte unter dem oberen Rücken. Fersen aufgestellt; Bandenden am Boden greifen. Arme abwechselnd zum gegenüberliegenden Knie ziehen.

Variante



Endstellung ②

Variante ②

Sitz. Bandmitte um die rechte Fußsohle legen. Bandenden greifen und den Oberkörper gegen den Bandzug langsam nach links drehen. Seite wechseln.

Vierfüßler



Ausgangsstellung

Bandmitte um eine Fußsohle legen und die Bandenden auf Kopfhöhe (Unterarmstütz) halten.



Endstellung

Bein strecken und langsam wieder beugen. Das Unterlegen eines Kissens (hier Stabilitätstrainer) vermindert die Druckbelastung auf das Stützknies.

Abduktion



Parallelstand mit einem Fuß auf beiden Bandenden; der andere Fuß befindet sich in der „kleinen“ Bandschleufe.

Ausgangsstellung



Bein abspreizen.

Endstellung

Adduktion



Schrittstellung mit dem hinteren Fuß auf beiden Bandenden; der vordere Fuß befindet sich in der „kleinen“ Bandschleufe.

Ausgangsstellung



„Schlaufenbein“ vor dem Standbein vorbei ziehen.

Endstellung

THERABAND

Alltagsaktivitäten

Damit Sie Bewegungen im Alltag leichter und mit weniger Sturzrisiko bewältigen, können Sie diese mit dem Übungsband trainieren. Sie werden sehr schnell merken, dass Sie Ihr Tagespensum leichter bewältigen.

Aufstehen-Setzen



Sitz auf der Bandmitte. Bandenden einmal um die Oberschenkel wickeln. Enden vor dem Körper kreuzen und in der Mitte der Oberschenkel greifen.

Ausgangsstellung ①



Endstellung ②

Aufstehen und dabei beide Arme mit dem Band vorziehen. Wieder hinsetzen.

- ① mit Parallelstellung der Füße
- ② mit Schrittstellung (ohne Abbildung)

Bücken-Strecken



Ausgangsstellung ①



Zwischenstellung ①



Endstellung ①

THERABAND

Grundübung ①

Band ca. 20 cm breit vor dem Körper greifen. Eine Hand auf Hüfthöhe. Bücken mit einseitigem Bandzug nach unten/vorne (in Parallelstand/Schrittstellung).

Variante ②

Strecken (ein-/beidarmig)

Variante ③

Kombiniertes Bücken und Strecken.

Tragen Grundübung



Ausgangsstellung ①



Endstellung ①

Grundübung ①

Stand auf der Bandmitte. Bandenden mit Spannung neben den Oberschenkeln greifen. Leichte Kniebeuge ausführen und wieder gegen den Bandwiderstand strecken.

Variante



Ausgangsstellung ②



Endstellung ②

Variante ②

Hände auf die Schultern legen. Kniebeugen ausführen.