

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

## Thera-Band – Mit einfachem Training zu mehr Kraft und Muskeln

**CHRISTIAN KUNERT**  
Diplom-Sportlehrer

Im Trainingsalltag ist nicht jeder motiviert, mit Hanteln zu trainieren oder sich im Fitnessstudio ein Programm an Trainingsgeräten ausarbeiten zu lassen. Darüber hinaus bieten viele Sportstätten nur wenig Alternativen, um Krafttraining zielgerichtet durchzuführen. Eine gute und mittlerweile etablierte Alternative bietet hier das Thera-Band. Dabei dient es als Widerstand und setzt so in der entsprechenden Muskulatur, auf der Basis strukturierter Übungsabläufe die gewünschten Trainingsreize im Bereich der Kraftausdauer. Die Dosierung der Kraft erfolgt dabei individuell über die Auswahl unterschiedlicher Farben des Thera-Bandes (z. B. rosa = leicht; grün = mittel; schwarz = schwer) oder über die gewählte Griffweite. Je enger man also das Thera-Band fasst und je stärker man es demnach auseinanderzieht, desto intensiver wird die Belastung und die Kraft die durch den Trainierenden eingesetzt werden muss. Bei den Übungen wird daher das Thera-Band nur so weit auseinander gezogen, wie es der eigene Kraft- bzw. Trainingszustand zulässt.

### Vorteile des Thera-Bandes

- » Geringe Anschaffungskosten und sofort einsetzbar
- » Kaum Platzbedarf zum Trainieren und Lagern des Bandes
- » Sehr geringes Eigengewicht des Bandes
- » Geringer organisatorischer Trainingsaufwand
- » Variable Einsatzmöglichkeiten für fast alle Muskelgruppen
- » Gute Dosierung der Trainingsbelastung zum Schutz vor Überlastung
- » Gut geeignet für Trainingseinsteiger

### Methodische Hinweise

- » In der Regel werden mit dem Thera-Band viele (mehr als 20) Wiederholungen in mehreren Sätzen (6 - 8) ausgeführt, was einem Kraftausdauer-Training entspricht.
- » Beim Hypertrophietraining erhöht man die Intensität der Belastung. Dabei reduzieren sich die Wiederholungszahlen auf 10 - 12, bei einem Umfang von 1 - 3 Durchgängen pro Übung.

Um das Training mit dem Band erfolgreich und effektiv zu gestalten, sollten zusätzlich nachfolgende methodische Hinweise berücksichtigt werden:

- » Das Training findet grundsätzlich nach einer entsprechenden Aufwärmphase statt
- » Schmerzfreiheit der Trainierenden voraussetzen
- » Das Band vor dem Training auf Mängel (Risse, Löcher) prüfen
- » Stabile Ausgangsstellungen wählen
- » Das Band ist in den Ausgangsstellungen schon leicht gespannt (Vorspannung)
- » Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung
- » Keine ruckartigen Bewegungen
- » Kurze Haltephasen am Ende der Bewegungszyklen einbauen
- » Bandfarbe und -länge an die individuelle Leistungs- und Belastungsstruktur anpassen
- » Pressatmung vermeiden
- » Optimale Relationen zwischen Belastung und Erholung wählen

### Übungen

Im nachfolgenden Praxisteil werden Übungen in Form eines Ganzkörpertrainings vorgestellt. Die Übungsauswahl spiegelt dabei

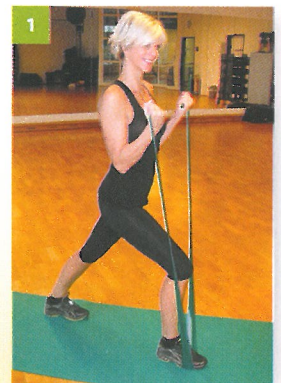
nur einen kleinen Teil der Variationen wieder, die mit diesem Trainingsgerät möglich sind. In der Umsetzung wurde dabei auf einen fließenden Übergang aus dem Stand bis in die Bauchlage geachtet. Darüber hinaus gibt es in verschiedenen Literaturarbeiten Angaben dazu, wie das Thera-Band zu halten ist. Es wird an dieser Stelle darauf verzichtet, die unterschiedlichen Griffvariationen zu beschreiben. Wichtig ist, dass der Trainierende sich bei den Übungen wohl fühlt und das Trainingsgerät fest und sicher in der Hand halten kann.

#### Übung 1: Bizepscurl

**Ausgangsposition:** In Schrittstellung ist das vordere Knie leicht gebeugt und das hintere Bein gestreckt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Die Fußspitzen zeigen dabei in Blickrichtung. Die Arme werden seitlich neben dem Körper hängen gelassen, wobei die Hände das Thera-Band, welches unter dem vorderen Fuß fixiert ist, auf Hüfthöhe in leichter Vorspannung halten.

**Übungsbeschreibung:** Aus der Ausgangsposition werden die Unterarme gebeugt bis auf Brusthöhe angehoben. Dabei rotieren die Daumen nach außen und die Ellbogen bleiben am Oberkörper (Abb. 1). Das Beugen und Strecken der Arme ergibt einen Bewegungsrhythmus.

**Wirkung:** Kräftigung der Armbeugemuskulatur



#### Übung 2: Trizepsdip

**Ausgangsposition:** In Schrittstellung ist das vordere Knie leicht gebeugt und das hintere Bein gestreckt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Die Fußspitzen zeigen dabei in Blickrichtung. Eine Hand fixiert das Thera-Band auf der gegenüberliegenden Schulter, wobei die andere Hand das Thera-Band auf Brusthöhe in leichter Vorspannung hält. Dabei ist der Ellbogen am Oberkörper angelegt.

