

Fit mit Zug



© G&J Fey / Cultura / gettyimages

Okay, es sind nur bunte Strippen aus Latex, doch die haben es in sich. Denn wenn man an ihnen zieht, entsteht ein beachtlicher Widerstand. Dieser ist ideal zum **Krafttraining**, das den gesamten **Körper fit** macht und fit hält.

Keine Lust auf Training mit Mund-Nasen-Maske? Nur kleine Zeitfenster zum Fithalten? Klarer Fall für Thera-Bänder. Denn mit ihnen lässt sich überall und jederzeit trainieren, auch zuhause. Leicht, klein und weich, wie sie sind, passen sie überall hinein – in jede Handtasche und in jedes Reisegepäck. So ermöglichen es Thera-Bänder, an jedem Ort ohne aufwendige Geräte ein effektives Krafttraining durchzuführen.

Das kleinste Fitness-Studio der Welt Da sie überall einfach und flexibel einzusetzen sind, nennt man Thera-Bänder auch sehr treffend das kleinste Fitness-Studio der Welt. Seine enorme Wirkung auf Muskelkraft und Kondition verdankt es einem einfachen, aber sehr wirksamen Prinzip: dem Widerstand. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Thera-Bänder günstig sind. Es gibt sie für rund zehn Euro in jedem gut sortierten Sportgeschäft.

Ideal für Untrainierte und Ältere Seine speziellen Eigenschaften und die einfache Anwendung machen das Thera-Band ideal für untrainierte Menschen und Senioren. Denn der Kraftaufbau erfolgt mit steigender Dehnung linear. Das schon die Gelenke und beugt Verletzungen beim Trainieren vor. Da das Band so flexibel ist, kann es zudem individuell auf die jeweilige Muskelkraft und Kondition angepasst werden. Auf diese Weise ist die Gefahr einer

Überlastung gebannt und sowohl Untrainierte wie geübte Sportler können das Band mit Gewinn einsetzen.

Übrigens: Als spezielles Einsatzgebiet der Thera-Bänder hat sich inzwischen die Vorbeugung von Stürzen etabliert. Denn das moderate Kraft- und Gleichgewichtstraining verbessert die Bewegungskoordination und die Körperhaltung.

Ein paar Dinge vorweg Grundsätzlich empfiehlt sich eine Bandlänge von 2,5 Metern. Wer lange nicht trainiert hat, sollte zu Beginn Bänder in den Stärken extra leicht bis mittelstark verwenden; also weiße, gelbe oder rote.

Beim Trainieren keinen scharfkantigen Schmuck oder Turnschuhe mit starkem Sohlenprofil tragen, da es sonst zu Einrissen in das Band kommen kann. Das Band sollte in allen Übungspositionen stets leicht unter Spannung sein. Immer auf eine gleichmäßige Atmung achten und langsam sowie kontrolliert trainieren. Das Band breitflächig anwenden, um schmerzhafte Druckstellen und Durchblutungsstörungen zu verhindern. Ruckartige Bewegungen vermeiden, besser weich und fließend trainieren. Das Thera-Band trocken und kühl aufbewahren. Bei Bedarf mit klarem Wasser reinigen und anschließend mit Talkum oder Babypuder einpudern. Sollten bei einer Übung Schmerzen auftreten, die Übung sofort abbrechen.

Einfache Übungen von Kopf bis Fuß Hier einige ausgewählte Übungen für verschiedene Bereiche des Körpers:

Untere Bauchmuskeln Auf den Rücken legen. Die leicht gebeugten Beine zeigen nach oben. Die Mitte des Bandes auf die Fußsohlen legen. Dann die bei-

den Enden des Bandes mit den Händen fassen und die Arme neben dem Körper auf dem Boden ablegen.

Die Füße zur Decke anheben und wieder sinken lassen.

Die Übung 10-mal wiederholen und nach jedem Durchgang eine Pause von 30 Sekunden einlegen.

Oberschenkelmuskeln Beine schulterbreit mittig auf das Thera-Band stellen. Die Enden des Bandes von hinten über die Schultern führen und das Band etwa auf Höhe des Halses halten.

Dann mit geradem Rücken in Kniebeuge hinunter- und wieder hinaufgehen.

Die Übung 20-mal wiederholen. Nach jedem Durchgang eine kurze Pause von 30 Sekunden machen.

FARBBLICH ABGESTIMMT

Thera-Bänder sind in verschiedenen Farben erhältlich. Das hat seinen Grund, denn jede Farbe steht für einen anderen Widerstand. Dementsprechend ist mehr oder weniger Krafteinsatz beim Trainieren erforderlich. Hier die Abstufungen des Widerstands nach Farben:

weiß = extra leicht
gelb = leicht
rot = mittel stark
grün = stark
blau = extra stark
schwarz = spezial stark
silber = super stark
gold = maximal stark

Armmuskeln Aufrecht und mit beiden Füßen mittig auf das Thera-Band stellen. Die Hände umfassen die beiden Enden des Bandes.

Nun mit beiden Armen das Band seitlich bis auf Schulter-

höhe ziehen, jedoch nicht über Kopfhöhe. Nicht den Rücken krümmen, sondern die Wirbelsäule gerade halten.

Die Arme 10-mal strecken, dann eine Pause von zwei Minuten machen und nochmal 10 Durchgänge.

Obere Rücken- und Nackenmuskeln Mit beiden Händen das zusammengelegte Band fassen. Dann die Arme über Kopfhöhe etwas mehr als schulterbreit auseinanderhalten. Beide Handflächen zeigen dabei nach vorne und die Hände bilden eine Linie mit den Unterarmen.

Die Arme in einer gleichmäßigen, langsamen Zugbewegung gleichzeitig nach außen und nach unten ziehen. Das Band wird knapp hinter den Kopf bis auf Nackenhöhe geführt.

Die Spannung im Oberkörper immer aufrecht halten und die Schultern leicht nach hinten ziehen. Die Übung 15-mal wiederholen. ■

*Birgit Frohn,
Diplom-Biologin und
Medizinjournalistin*

Anzeige

Entspannen am Tag. Gut schlafen in der Nacht.

- Neurexan® verlängert die nächtliche Schlafdauer¹⁾
- Keine Wechselwirkungen bekannt



Für Sie
ganzjährige
TV- und
Print-Werbung
(Apotheken Umschau)

1) Waldschütz R (2008) The homeopathic preparation Neurexan vs. valerian for the treatment of insomnia: an observational study. Scientific World Journal 8:411-420

Neurexan Tabletten Zul.-Nr.: 16814.00.01 Zus.: In 1 Tabl. sind verarbeitet: Wirkst.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jew. 0,6 mg. Sonst. Bestandt.: Magnesiumstearat, Laktose-Monohydrat. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Gegenanz: Nicht anwenden b. bekannter Allergie (Überempfindlichkeit) gg. einen der Wirkst. o. der sonst. Bestandt. Nebenwirk.: Wie alle Arzneim. kann Neurexan Nebenw. haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen. In sehr seltenen Fällen können allerg. Hautreaktionen (Überempfindlichkeitsreaktionen) auftreten. Warnhinweise: Enth. Laktose. 1 Tabl. = 0,025 BE.