



ÜBUNGSPROGRAMM

GYMNASTIKBAND



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Tipps zum Gymnastikband	5
Trainingshinweise	6
Dehnen	7
<i>Was ist zu beachten?</i>	7
<i>Brustmuskulatur</i>	8
<i>Seitliche Halsmuskulatur</i>	8
<i>Schultermuskulatur</i>	9
<i>Vordere Oberschenkelmuskulatur</i>	9
<i>Hintere Oberschenkelmuskulatur</i>	10
<i>Wadenmuskulatur</i>	11
Aufwärmen	12
Stabilisation und Mobilisation	12
<i>Oberkörper- und Armmuskulatur</i>	12
<i>Oberarmmuskulatur</i>	13
<i>Schultermuskulatur</i>	14
<i>Bauchmuskulatur im Sitzen</i>	16
<i>Bauch in der Rückenlage</i>	17



<i>Beine im Stand</i>	18
<i>Beine im Sitzen</i>	20
<i>Bewegungsabläufe im Alltag</i>	22
<i>Notizen</i>	24
<i>Literatur und Links</i>	25



Einleitung

Für das Gymnastikband gibt es viele Namen: Thera-Band[®], Therapieband, Flexi-Band und mehr. Es ist ein ideales Übungsgerät für ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training.



Gymnastikband-Übungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit der Gelenke, Bänder und Muskeln und dienen dem Erhalt und Aufbau der Muskelkraft.

Einige der Übungen, die wir für Sie ausgewählt haben, verbessern außerdem das Körpergefühl für bestimmte Bewegungsabläufe im Alltag.

Mit diesem Übungsprogramm möchten wir Ihnen helfen, muskuläre Schwächen auszugleichen und zu einer besseren Körperhaltung zu gelangen.

Wir wünschen Ihnen dazu viel Erfolg und Motivation!

Ihr Therapeuten-Team



Tipps zum Gymnastikband

- *Das Band sollte mindestens 2,00 m lang sein.*
- *Vermeiden Sie ruckartige und zurückschlagende Bewegungen mit dem Band!*
- *Üben Sie in ruhigem und gleichmäßigem Tempo.*
- *Ihr Gymnastikband reagiert empfindlich auf alle scharfkantigen Gegenstände: Ringe, lange Fingernägel, harte Sohlenprofile, denn bei Löchern oder seitlichen Einrissen kann das Band während Sie üben reißen!*
- *Ihr Band bleibt griffig, wenn Sie es ab und zu mit Babypuder einstäuben.*
- *Für einige Übungen müssen Sie die Bandenden verbinden. Schnell und leicht geht es mit einem Gefrierclip.*
- *Wickeln Sie das Band unter Zug nicht mehrfach um Ihre Hand- oder Fußgelenke! Es können Druckstellen und Blutzirkulationsstörungen entstehen.*
- *Sie können das Band in verschiedenen Farben kaufen. Jede Farbe hat eine andere Zugstärke. Die Angaben dazu finden Sie auf der Verpackung.*



Trainingshinweise

- *Achten Sie während Sie üben auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.*
- *Für die Übungen in der Rückenlage legen Sie sich eventuell ein Kissen unter den Kopf.*
- *Bei einigen Übungen müssen Sie das Gymnastikband in verschiedenen Höhen befestigen, z. B. am Tür- oder Fenstergriff, am Tischbein oder es von einem Partner halten lassen.*
- *Die Übungen werden leichter, wenn Sie das Band länger fassen bzw. weniger eng mit einem Gefrierclip verbinden. Umgekehrt werden sie schwerer.*
- *Vesuchen Sie, jede Übung mit 12-15 Wiederholungen auszuführen. Nach einer Pause von ca. 1 Minute wiederholen Sie dies insgesamt 3-mal.*
- *Falls Sie Ihr Training steigern möchten, erhöhen Sie die Wiederholungszahl auf bis zu 25 Wiederholungen pro Übung.*
- *Bei Übungen, die in der Schrittstellung ausgeführt werden, wechseln Sie zwischendurch die Beinposition.*
- *Übungen, die mit einem Bein oder einem Arm angegeben sind, wiederholen Sie auch für die jeweils andere Seite.*
- *Übungen, die im Stand angegeben sind, können zum Teil auch im Sitzen ausgeführt werden.*
- *Trainieren Sie nicht, wenn Sie Schmerzen haben!*



Dehnen

Was ist zu beachten?

- *Führen Sie unsere Dehnungsübungen nach der dynamischen Dehnmethode aus: tasten Sie sich zunächst an Ihre individuelle Beweglichkeitsgrenze heran und dehnen Ihre Muskulatur dann durch feine, kontrollierte und minimal federnde Bewegungen mit einem geringen Bewegungsausmaß.*
- *Verändern Sie zusätzlich durch **sehr geringe** Positionsveränderungen immer wieder die Winkelstellungen in den Gelenken, zum Beispiel in den Füßen, den Hüften, der Wirbelsäule oder den Schultern, um alle die Beweglichkeit beeinflussenden Strukturen zu erreichen. Spüren Sie nach, wie sich diese Positionsveränderungen auf den Spannungszustand der Muskulatur auswirken.*
- *Atmen Sie während Sie üben normal weiter.*
- *Ein leicht ziehendes Gefühl, ein sogenanntes „Wohlweh“ in der Muskulatur, ist genau richtig. Dehnen Sie nie so stark, dass es schmerzt!*
- *Nach der Dehnung haben Sie ein angenehmes Wärme- und Leichtigkeitgefühl in der Muskulatur.*
- *Führen Sie die federnden Bewegungen ca. 30 Sekunden pro Übung aus und wiederholen Sie diese 2-3-mal.*
- *Sie können sich bei den Übungen auch mit den Händen an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.*
- *Suchen Sie sich aus dem Übungsprogramm nur die Ausgangspositionen aus, die Sie gut einnehmen können.*



Brustmuskulatur

Im Stand

- *Sie stehen mit der rechten Seite zur Wand, das rechte Bein steht mit leicht gebeugtem Knie vorne, das linke Bein steht mit gestrecktem Knie hinten, das Gewicht ist auf dem rechten Bein.*
- *Drehen Sie den rechten Arm nach außen (der Daumen zeigt nach oben, die Handinnenfläche liegt an der Wand) und führen Sie den gestreckten Arm nach hinten und oben, bis es in der rechten Brustmuskulatur leicht zieht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die Höhe des rechten Armes und die Intensität der Gewichtsverlagerung nach vorne.*



Seitliche Halsmuskulatur

Im Sitzen

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auf.*
- *Bewegen Sie Ihr Kinn Richtung Brustbein (als ob Sie „Ja“ sagen) und neigen Sie den Kopf nach links.*
- *Drehen Sie den Kopf nach rechts und sehen Sie in Ihre rechte Achselhöhle.*
- *Schieben Sie den gestreckten rechten Arm soweit Richtung Boden, bis es in der rechten Hals- und Schultermuskulatur leicht zieht, ohne in den Fingern zu kribbeln!*
- *Verändern Sie während der Dehnung die Kopfdrehung und Neigung sowie den Impuls aus dem rechten Arm nach unten.*





Schultermuskulatur

Im Sitzen

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auf.*
- *Legen Sie die linke Hand auf die rechte Schulter. Die rechte Hand greift den linken Oberarm und schieben Sie ihn soweit nach rechts über die Schulter, bis es außen an der linken Schulter leicht zieht.*
- *Der Oberkörper und der Kopf bleiben aufrecht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die Höhe des linken Oberarmes.*



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Im Stand

- *Sie stehen auf dem rechten Bein, das rechte Knie ist minimal gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht.*
- *Ziehen Sie den linken Fuß soweit zum Gesäß, bis es vorne im linken Oberschenkel leicht zieht.*
- *Beide Oberschenkel bleiben während der Dehnung nebeneinander.*
- *Sie können den Fuß auch mit einem Handtuch halten.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die linke Fußposition durch beugen und strecken.*





Hintere Oberschenkelmuskulatur

Im Stand

- *Sie stehen auf dem linken Bein, das linke Knie ist stärker gebeugt, die linke Fußsohle steht auf dem Boden. Das rechte Bein ist im Knie gestreckt und liegt mit der Ferse auf einer Stufe auf, die Fußspitze zeigt nach oben.*
- *Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem linken Oberschenkel ab und lehnen Sie den geraden Oberkörper soweit nach vorne, bis es hinten im rechten Bein leicht zieht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die rechte Fußposition durch beugen und strecken, die Intensität der Gewichtsverlagerung nach vorne und die Bewegungsrichtung des Oberkörpers geradeaus, leicht nach rechts und nach links.*



Im Sitzen

- *Sie sitzen mit geradem Rücken auf der vorderen Stuhlkante, das rechte Bein steht gebeugt auf dem Boden. Das linke Bein ist im Knie so gut es geht gestreckt, die Fußspitze zeigt nach oben und die Ferse hat Bodenkontakt.*
- *Stützen Sie sich mit den Händen auf dem rechten Bein ab und lehnen Sie sich mit geradem Oberkörper nach vorne, bis es hinten im linken Bein leicht zieht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die linke Fußposition durch beugen und strecken, die Intensität der Gewichtsverlagerung nach vorne und die Bewegungsrichtung des Oberkörpers geradeaus, leicht nach rechts und nach links.*





In Rückenlage

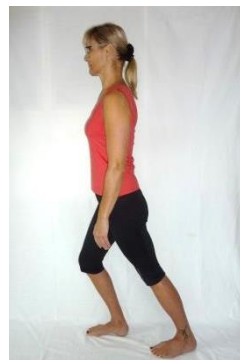
- *Sie liegen auf dem Rücken, das rechte Bein liegt gestreckt auf dem Boden, der Kopf liegt evtl. auf einem Kissen.*
- *Ziehen Sie das gebeugte linke Bein mit Ihren Händen zum Bauch, der linke Fuß ist locker.*
- *Strecken Sie den Unterschenkel des linken Beines soweit nach oben, bis es in der Kniekehle leicht zieht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die linke Fußposition durch beugen und strecken.*



Wadenmuskulatur

Im Stand

- *Sie stehen in Schrittstellung: das rechte Bein steht vorne und ist im Knie gebeugt, das linke Bein steht hinten und ist im Knie so gut es geht gestreckt. Die Fersen beider Füße haben Bodenkontakt, die Fußspitzen zeigen nach vorne.*
- *Sie lehnen den geraden Oberkörper soweit nach vorne und beugen das rechte Knie, bis es in der Wade des linken Beines leicht zieht.*
- *Verändern Sie während der Dehnung die hintere Fußposition leicht nach außen und nach innen und die Intensität der Gewichtsverlagerung nach vorne.*





Aufwärmen

Gehen am Ort

- *Befestigen Sie das geschlossene Gymnastikband auf Höhe Ihres Beckens an einem festen Ort. Stellen Sie sich in das Band und legen es von vorn um die Beckenknochen und gehen Sie soweit vor, bis das Band gespannt ist.*
- *Marschieren Sie mit kräftigem Armschwung auf der Stelle und lehnen Sie dabei den geraden Oberkörper leicht nach vorne. Heben Sie beide Knie höher als beim normalen Gehen.*
- *Dauer: 5-10 Minuten.*
- *Die Übung wird schwerer, wenn Sie auf der Stelle laufen.*



Stabilisation und Mobilisation

Oberkörper- und Armmuskulatur

Ski-Langlauf – Variante 1

- *Sie stehen in Schrittstellung: das vordere Bein ist im Knie leicht gebeugt, das hintere Bein ist im Knie gestreckt.*
- *Sie verlagern das Gewicht auf das vordere Bein, halten den Rücken gerade und spannen die Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an.*
- *Bewegen Sie die fast gestreckten Arme abwechselnd vor und zurück.*





Ski-Langlauf – Variante 2

- *Sie stehen in Schrittstellung mit dem Rücken zum Gymnastikband: das vordere Bein ist im Knie leicht gebeugt, das hintere Bein ist im Knie gestreckt.*
- *Sie verlagern das Gewicht auf das vordere Bein, halten den Rücken gerade und spannen die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.*
- *Bewegen Sie die fast gestreckten Arme abwechselnd vor und zurück.*



Oberarmmuskulatur

Unterarm beugen

- *Sie stellen sich in Schrittstellung mit dem linken Fuß in das geknotete Band und verlagern das Gewicht auf dieses Bein.*
- *Halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an.*
- *Greifen Sie das Band mit der linken Hand, so dass Sie in Ihre Handinnenfläche sehen und beugen und strecken Sie den linken Unterarm.*





Unterarm strecken

- *Sie stehen mit geradem Rücken und leicht gebeugten Knien in der hüftbreiten Grätsche und greifen mit beiden Händen in das geknotete Band (Ihre Handrücken sind oben).*
- *Halten Sie Ihre Oberarme eng am Körper und beugen und strecken Sie gleichzeitig beide Unterarme.*



Schultermuskulatur

Arm seitlich heben

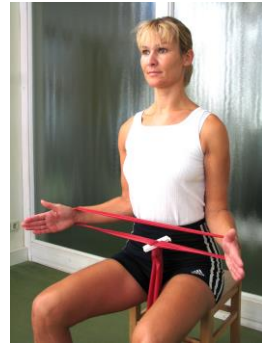
- *Sie stehen in der hüftbreiten Grätsche und stellen sich mit dem linken Fuß auf ein Bandende.*
- *Halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an.*
- *Sie greifen mit der rechten Hand das andere Bandende und heben den rechten Arm seitlich bis in die Waagerechte hoch, die Handinnenfläche zeigt dabei nach unten.*





Unterarme abspreizen

- *Sie sitzen mit geradem Rücken auf der vorderen Stuhlkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auf, das geknotete Band liegt um Ihre Handgelenke, die Unterarme sind angewinkelt und die Handinnenflächen zeigen zueinander.*
- *Halten Sie Ihre Oberarme eng am Körper, die Handgelenke bleiben stabil und drücken Sie gleichzeitig beide Unterarme nach außen.*



Arme auseinander ziehen

- *Sie stehen aufrecht in Schrittstellung, das rechte Bein ist im Knie leicht gebeugt, das linke Bein ist im Knie gestreckt.*
- *Greifen Sie mit Ihren Händen in das verknotete Band, strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus und ziehen Sie den linken Arm nach hinten.*





Schultern heben und senken

- *Sie stellen sich mit geradem Rücken und hüftbreit geöffneten Füßen und Knien in die Mitte des Bandes.*
- *Greifen Sie mit jeder Hand ein Bandende so kurz, dass Sie bei seitlich herabhängenden Armen eine deutliche Zugwirkung nach unten spüren.*
- *Heben und senken Sie beide Schultern, die Arme bleiben gestreckt, die Halsmuskulatur entspannt.*



Bauchmuskulatur im Sitzen

Oberkörper drehen und beugen

- *Sie sitzen aufrecht und seitlich zum Gymnastikband auf der vorderen Stuhlkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auf, Ihr Gewicht ist auf der linken Gesäßhälfte.*
- *Halten Sie das Band mit beiden Händen fest und ziehen Sie es mit gestreckten Armen nach außen neben das rechte Knie.*
- *Verlagern Sie dabei das Gewicht auf die rechte Gesäßhälfte und schauen Sie Ihren Händen hinterher.*





Arme parallel heben und senken

- Stellen Sie einen Stuhl ca. 1m vom Band entfernt auf, setzen Sie sich mit angelehntem Rücken auf die vordere Stuhlkante, die Füße und Knie stehen hüftbreit auseinander und die Fußspitzen zeigen Richtung Schienbein.
- Greifen Sie mit jeder Hand ein Bandende und ziehen Sie das Band mit gestreckten Armen seitlich neben die Oberschenkel.



Bauch in der Rückenlage

Arme parallel heben und senken

- In der Rückenlage sind Ihre Beine angestellt, die Fußspitzen zeigen zum Schienbein, der Kopf liegt evtl. auf einem Kissen.
- Greifen Sie mit jeder Hand ein Bandende und ziehen es mit gestreckten Armen rechts und links neben die Oberschenkel.
- Die Übung wird schwerer, wenn Sie den Kopf mit abheben.





Arm diagonal heben und senken

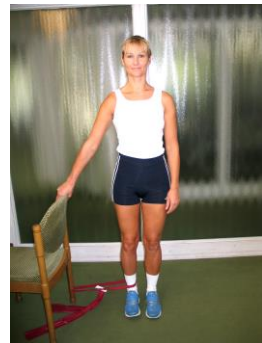
- *In der Rückenlage sind Ihre Beine angestellt, die Fußspitzen zeigen zum Schienbein, der Kopf liegt evtl. auf einem Kissen und der rechte Arm liegt auf dem Boden.*
- *Greifen Sie das Bandende mit gestrecktem linken Arm und ziehen Sie es nach außen neben das rechte Knie.*
- *Die Übung wird schwerer, wenn Sie den Kopf mit abheben.*



Beine im Stand

Bein heranziehen

- *Sie stehen mit der rechten Körperseite zum Band, die Füße und Knie sind schulterbreit geöffnet, das rechte Bein steht im verknoteten Band, die rechte Fußspitze zeigt zum Schienbein und Sie halten sich an einer Stuhllehne fest.*
- *Stellen Sie sich aufrecht auf das linke Bein und ziehen Sie das gestreckte rechte Bein an das linke Bein heran.*





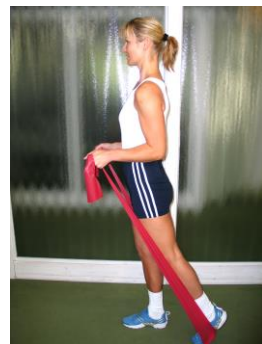
Bein abspreizen

- *Sie stehen mit der rechten Körperseite zum Band, die Füße und Knie sind hüftbreit geöffnet, das linke Bein steht im verknoteten Band, die linke Fußspitze zeigt zum Schienbein und Sie halten sich an einer Stuhllehne fest.*
- *Stellen Sie sich aufrecht auf das rechte Bein und spreizen Sie das gestreckte linke Bein ab.*



Hüfte und Knie beugen und strecken

- *Sie stehen aufrecht auf dem rechten Bein, der linke Fuß ist in der Schlaufe, Sie halten jedes Bandende mit einer Hand und angewinkelten Armen fest und heben das linke Bein.*
- *Strecken Sie das linke Bein nach hinten, bis die Fußspitze den Boden berührt und Hüft- und Kniegelenk gestreckt sind.*





Beine im Sitzen

Hüfte und Knie beugen und strecken

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, die Beine gestreckt, den geraden Rücken angelehnt, der linke Fuß ist in der Schlaufe und die Fußspitzen zeigen Richtung Schienbein.*
- *Sie halten die Bandenden mit den Händen fest, die Arme sind angewinkelt, Sie drücken die rechte Ferse auf den Boden und heben das linke Bein gebeugt Richtung Bauch.*



Knie beugen

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, die Beine gestreckt, den geraden Rücken angelehnt, beide Füße sind im geknoteten Band und die Zehenspitzen zeigen Richtung Schienbein.*
- *Halten Sie das rechte Bein stabil und ziehen Sie den linken Fuß gegen den Bandwiderstand unter den Stuhl.*





Beine abspreizen

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, die Beine gestreckt, den geraden Rücken angelehnt, beide Oberschenkel sind im geknoteten Band und die Zehenspitzen zeigen Richtung Schienbein.*
- *Spreizen Sie die Beine mit schleifenden Fersen zur Seite ab.*



Fahrrad fahren

- *Sie sitzen auf der vorderen Stuhlkante, die Beine gestreckt, den geraden Rücken angelehnt, der linke Fuß ist in der Schlaufe und die Fußspitzen zeigen Richtung Schienbein.*
- *Sie halten die Bandenden mit den Händen fest, die Arme sind angewinkelt, die rechte Ferse drückt auf den Boden, Sie heben das linke Bein gebeugt Richtung Bauch und fahren in der Luft Fahrrad.*





Bewegungsabläufe im Alltag

Bücken und Heben

- *Sie stehen im geknoteten Band in der hüftbreiten Grätsche und leichten Kniebeuge und lehnen den geraden Rücken nach vorne.*
- *Greifen Sie mit den Handrücken nach oben in das Band.*
- *Strecken Sie Ihre Beine und ziehen Sie das Band mit beiden Händen an die Brust, Ihre Arme sind waagrecht.*



Kniebeugen

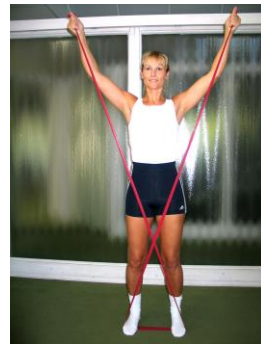
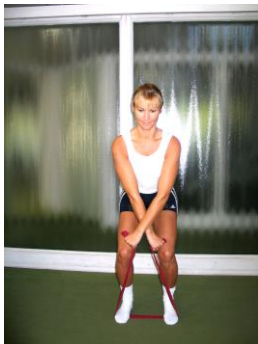
- *Sie stehen mit geradem Rücken in der hüftbreiten Grätsche und halten die Bandenden mit gestreckten Armen fest.*
- *Ziehen Sie Ihre Arme rechts und links neben Ihre Oberschenkel und führen Sie dabei eine Kniebeuge aus.*





Bücken und über Kopf heben

- *Sie stehen in der hüftbreiten Grätsche mit beiden Füßen und gebeugten Knien mittig auf dem Band, lehnen den geraden Rücken nach vorne und halten die Bandenden mit gestreckten Armen über Kreuz fest.*
- *Heben Sie die gestreckten Arme diagonal nach oben, die Daumen zeigen nach hinten und strecken Sie beide Beine.*



Bis zum nächsten Training!

Ihr gutes Gewissen



Notizen



Literatur und Links

Freiwald, J. (2013). Optimales Dehnen (überarbeitete Neuauflage). Balinden: Spitta.

Froboese, I., Nellesen, G., Wilke, Ch. (2003). Training in der Therapie (2. Auflage). München: Urban & Fischer.

Habermeyer, P., Nicolaus, C. Übungsbeispiele Schulter. Hadamar: Ludwig Arzt GmbH.

Rühl, J., Laubach, V. (2011). Funktionelles Zirkeltraining. Aachen: Meyer&Meyer.

Schmid, C., Geiger, U. (1999). Rehatrain (2. Auflage). München: Urban&Fischer.

Ziegler, Ch., Schmelcher, F., Kempf, H.-D. (1996). Trainingsbuch Thera-Band. Berlin: Rororo.

<http://thera-band.com>

<http://www.togu.de>



*Weserland-Klinik Bad Seebruch
Fachklinik für orthopädische, rheumatologische und
geriatrische Rehabilitation*

*Seebruchstraße 33
32602 Vlotho
Telefon: 05733 925 0
<http://www.bad-seebruch.de>
Email: service@bad-seebruch.de*