

Fit mit der

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

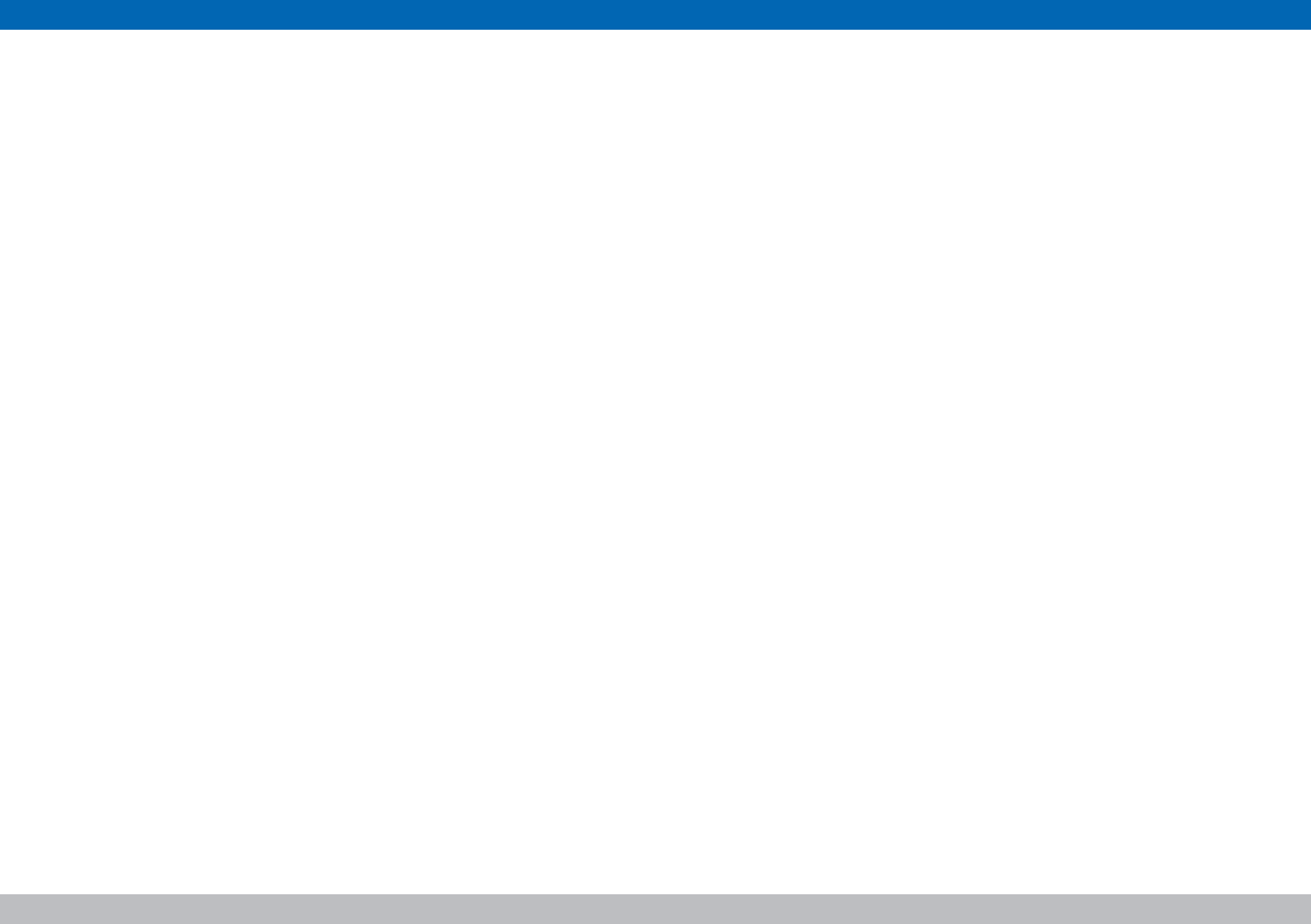
Trainingsstation



VERLANGEN SIE
DAS ORIGINAL

Ihre professionelle
Anleitung für das
tägliche Training

www.thera-band.de



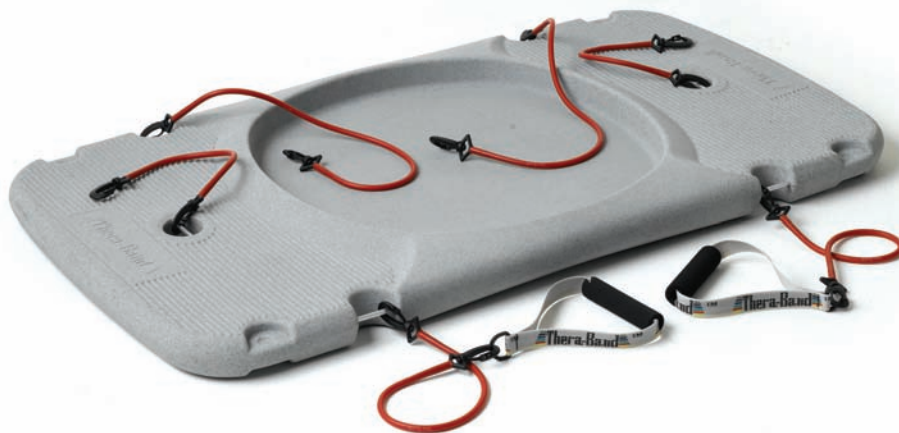
Inhalt

Einleitung.....	2
Die Trainingsstation.....	3
Material und Eigenschaften	4
Handhabung	6
Trainingshinweise.....	7
Übungen	8

Einleitung

Die Trainingsstation bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten für Therapie und Fitness. Einfach, aber effektiv verbindet sie den Einsatz von elastischen Widerständen und instabilen Unterlagen mit hilfreichen Zubehör und schafft so eine einmalige Basis für ein

kombiniertes Training von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Sei es, weil Sie nach einer Verletzung oder Erkrankung wieder den Alltag meistern oder einfach nur fitter werden wollen – die Trainingsstation hilft Ihnen dabei.



Die Trainingsstation

Material und Eigenschaften

Leicht, aber dennoch robust hält die Trainingsstation wiederholtem und intensivem Gebrauch problemlos Stand. Dank ihres unauffälligen, flachen Designs passt sie in nahezu jede Einrichtung oder Wohnung. 10 Gummifüße am Boden der Station verhindern ein Wegrutschen während des Trainings und sorgen für eine sichere Trainingsunterlage. Sechs Verbindungspunkte an der Station und die mit Fixierungshaken ausgestatteten elastischen Schläuche (Tubes) ermöglichen darüber hinaus ein individuell abgestimmtes Krafttraining. Die große Vertiefung in der Mitte der Station bietet Platz für verschiedene Thera-Band® Produkte. Große Gymnastikbälle ermöglichen die Kombination von Kraft- und Dehntraining, während instabile Unterlagen (1-2 Stabilitätstrainer, 1 Kippbrett oder Therapiekreisel) das Krafttraining um koordinative Komponenten ergänzen.

Die Trainingsstation enthält folgendes Zubehör:

- Je zwei 30 cm, 40 cm und 50 cm lange Tubes, jeweils in den Farben rot (leicht), grün (mittel) und blau (stark) mit Fixierungshaken
- Einen Trainingsstab
- Zwei Handgriffe mit Befestigungsring zur leichten Verbindung mit den Tubes
- Zwei Assist™ Fixierungshilfen mit Befestigungsring

Der Widerstand des Tubes ist abhängig von seiner prozentualen Dehnung. Dehnen Sie beispielsweise ein grünes Tube mit einer Ausgangslänge von 40 cm auf

80 cm aus, entspricht die prozentuale Dehnung/Verlängerung 100%. Der Tabelle können Sie die für diese Dehnung benötigte Kraft entnehmen: 2,3 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	

Die Tubes sind ein Naturprodukt aus reinem Latex*. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Tubes hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Kontrollieren Sie die Tubes vor jedem Einsatz. Kleine Risse oder Beschädigungen können zum Reißen des Tubes führen.
- Schützen Sie die Tubes vor intensivem Sonnenlicht oder Hitze (Heizung), da diese das Naturmaterial austrocknen.
- Fixieren Sie die Tubes nur an den dafür vorgesehenen Fixierungspunkten und kontrollieren Sie die Fixierungen vor jedem Training.
- Stehen oder sitzen Sie immer auf der Station, wenn Sie mit den Tubes arbeiten.
- Verschmutzte Tubes und die Trainingsstation lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen. Benutzen Sie zur Reinigung der Station keine Scheuermittel.
- Das Tragen von Schuhen mit spitzen Absätzen oder Stollen kann zum Verkratzen der Station führen.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz können Verletzungen verursachen. Führen Sie daher nur sichere und vor allem schmerzfreie Übungen durch. Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Tubes in Richtung Kopf führen können oder tragen Sie bei diesen Übungen eine Schutzbrille.
- Dehnen Sie die Tubes nicht weiter als um das 3-4fache (300-400%) ihrer Ausgangslänge. Dadurch wird das Tube nicht so stark belastet und seine Nutzungsdauer wesentlich verlängert.
- Die Trainingsstation ist kein Spielgerät für Kinder. Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!

Handhabung

Die Trainingsstation kann folgendermaßen genutzt werden.

- Mit Tubes und Griffen
- Mit Gymnastikball
- Mit Gymnastikball, Tubes und Griffen
- Mit Stabilitätstrainern, Tubes und Griffen
- Mit Kippbrett / Kreisel, Tubes und Griffen

Fixieren Sie die Tubes zum Krafttraining nur an den dafür vorgesehenen Fixierungspunkten. Eine Fixierung an den Punkten am äußeren Rand der Station ist vor allem bei Übungen für den Oberkörper mit Handgriffen, Trainingsstab und zusätzlichem Einsatz des Gymnastikballs sinnvoll

(a). Benutzen Sie für Oberkörperübungen immer die langen Tubes.

Die Fixierung an den Befestigungspunkten innerhalb der Station ermöglicht ein intensives Beintraining mit oder ohne weitere Zusatzgeräte (b). Beim isolierten Beintraining sollten Sie die kurzen Tubes benutzen. Sobald Sie jedoch Kniebeugen unter Einsatz des Trainingsstabs durchführen, benutzen Sie bitte wieder die längeren Tubes.



Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand (Farbe des Tubes), Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Tube. Diese Grundspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- 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.

Kräftigung und Koordination – Arme/Rücken

Rudern / Upright Row



Befestigen Sie zwei lange Tubes mit Handgriffen an einem inneren Fixierungspunkt. Halten Sie die Tubes vor dem Körper (Hüfthöhe) auf Spannung und ziehen Sie die Hände nah am Körper bis unters Kinn. Die Ellbogen bewegen sich dabei nach außen-oben.

Armstrecken (Trizeps)



Befestigen Sie ein langes Tube mit Handgriff an einem äusseren Fixierungspunkt. Im Sitz auf dem Ball wird der Arm gegen den Widerstand des Tubes gestreckt und wieder gebeugt. Der Ellbogen zeigt dabei nach vorne.

Kräftigung und Koordination – Arme/Rücken

Armbeugen



Stand mit leicht gebeugten Knien. Greifen Sie die Griffe der Tubes auf Hüfthöhe. Handrücken zeigen nach unten, Ellbogen eng am Körper. Unterarme beugen und wieder strecken.



Die Übung kann auch ohne Stabilitätstrainer ausgeführt werden. Variation: Übung im Sitz auf dem Ball.

Kräftigung und Koordination – Arme/Rücken

Armseitheben

(a)



Greifen Sie die Tubes links und rechts vom Körper auf Hüfthöhe und ziehen Sie Arme langsam nach außen-oben.

(b)



- (a) Handrücken zeigt nach oben;
- (b) Handrücken zeigt nach unten. Offener Handgriff.

(c)



Die Übung kann auch ohne Stabilitätstrainer ausgeführt werden.

Variation:

- (c) Übung im Sitz auf dem Ball. Tubes überkreuzt.

Kräftigung und Koordination – Arme/Rücken

Armstrecken / Lift

a



Stellen Sie sich (ein- oder beidbeinig) auf den schmalen Rand der Station und greifen Sie die Griffe auf Hüfthöhe. Ziehen Sie nun beide Arme nach oben-vorne.

b



- a Handrücken zeigt nach oben;
- b Handrücken zeigt nach unten.
Offener Handgriff.

Kräftigung und Koordination – Arme/Rücken

Arm-Lift vorne

a



b



Sitz auf dem Ball. Greifen Sie die Tubes auf Hüfthöhe und ziehen Sie beide Arme nach vorne-oben.

- a Handrücken zeigen nach oben;
- b Handrücken zeigen nach unten. Offener Handgriff.

Kräftigung und Koordination – Brust

Bankdrücken



Rückenlage auf dem Ball. Oberschenkel, Oberkörper und Kopf bilden eine gerade Linie (Bauch und Gesäß leicht anspannen). Greifen Sie den Trainingsstab auf Brusthöhe.



Strecken und beugen Sie die Arme.

Kräftigung und Koordination – Bauch

Gerade Bauchmuskeln



Rückenlage auf dem Ball. Den Trainingsstab vor dem Körper auf Brusthöhe greifen. Den Oberkörper leicht aufrollen, halten und wieder absenken.

Seitliche Bauchmuskeln



Im Stand den Körper gegen den Widerstand des Tubes langsam nach links beugen. Kurz halten und wieder aufrichten.

Kräftigung und Koordination – Beine

Wadenheben



Stellen Sie sich auf den schmalen Rand der Station und legen Sie den Trainingsstab hinten auf die Schultern. Gehen Sie langsam auf Zehenspitzen und wieder zurück.

Ausfallschritt



Stellen Sie sich auf den schmalen Rand der Station mit Blickrichtung von der Station weg. Der Trainingsstab liegt hinten auf den Schultern. Stellen Sie nun einen Fuß auf das hintere, schmale Ende der Trainingsstation (Ausfallschritt). Führen Sie in dieser Position leichte Auf- und Abbewegungen aus.

Kräftigung und Koordination – Beine

Kniebeuge



Legen Sie den Trainingsstab hinten auf die Schultern. Führen Sie leichte Kniebeugen aus. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht zu weit über die horizontale Verlängerung der Fußspitzen geschoben werden.



Stellen Sie sich vor, Sie setzen sich auf einen Stuhl und stehen wieder auf.

Kräftigung und Koordination – Beine

Bein-Seitheben



Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß in die linke Seite der Vertiefung. Befestigen Sie ein kurzes Tube mit Hilfe des Assist™ am linken Fußgelenk. Spreizen Sie nun das linke Bein seitlich ab. Seite wechseln.

Bein-Rückführen



Variation: Drehen Sie Ihre Position um 45° und führen Sie die Beinbewegung nach hinten aus. Beide Übungen können auch ohne Stabilitätstrainer ausgeführt werden.

Dehnung – Oberkörpervorderseite

Brücke



Vorderer Sitz auf dem Gymnastikball. Legen Sie den Oberkörper langsam nach hinten ab und strecken Sie die Arme über den Kopf. Lassen Sie Arme und Kopf entspannt hängen.

Dehnung – Seitliche Muskulatur

Bogen



Legen Sie sich seitlich über den Ball. Dabei wird die untere Hand auf der Station abgestützt und die Füße bleiben in Bodenkontakt. Ziehen Sie nun den oberen Arm über den Kopf in Richtung Boden.

Dehnung – Rücken

Käfer



Legen Sie sich bäuchlings über den Ball.
Die Hände und Füße berühren locker den Boden.
Entspannen Sie sich.

Impressum

Herausgeber: Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 6436 944940
www.thera-band.de
info@thera-band.de

The Hygenic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA
www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com

Die Autoren: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin

Fotos: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Druck: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® in Verbindung mit den Farben ist ein Warenzeichen der The Hygenic Corporation. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.
© 2007 Thera-Band GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland. Thera-Band® Übungsband made in Malaysia.