



VERLANGEN SIE  
DAS ORIGINAL

**Thera-Band**<sup>®</sup>

# Fit mit dem ÜBUNGSBAND



[www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)

Ihre professionelle Anleitung  
für das tägliche Training

<b>Einleitung</b> .....	1
<b>Produktinformationen</b>	
Material und Eigenschaften .....	2
Auswahl des richtigen Bands .....	4
Wicklung und Fixierung.....	4
Zubehör.....	5
<b>Trainingshinweise</b> .....	6
<b>Übungen für Erwachsene</b>	
Zur Muskelkräftigung .....	7
Zur besseren Bewältigung des Alltags.....	20
<b>Übungen für Kinder</b> .....	24

Was mit einigen bunten Latex-Bändern 1978 in Akron, Ohio, USA, begann, hat sich zum Inbegriff für Widerstandsprodukte und Übungsprogramme 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 Fachkräfte und Freizeitanwender unter der Marke Thera-Band® ein komplettes Angebot an Produkten und Übungsprogrammen, um gesund und fit 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 gegründet als eine Plattform für Forschung, Ausbildung, Training und Erfahrungsaustausch.

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

Genauere Referenzen können Sie unserer Academy Datenbank entnehmen: [www.Thera-BandAcademy.com/research](http://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 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 oder tragen Sie bei diesen Übungen eine Schutzbrille.
- 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

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.

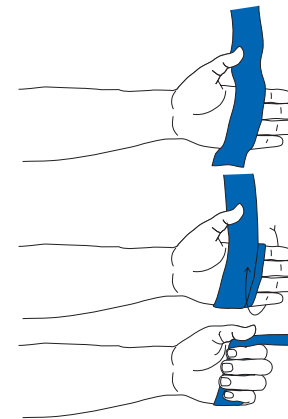
## Auswahl des "richtigen" Bands

Die Wahl der Farbe des Bands und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach dem individuellen 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

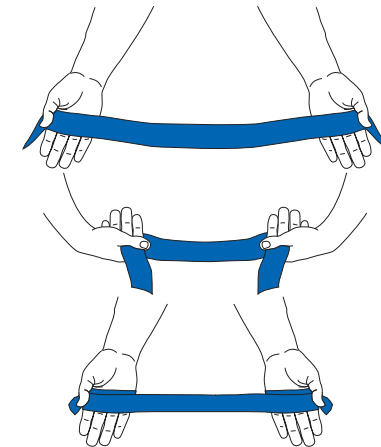
Das Übungsband wird immer doppelt um die Hand bzw. den Fuß gewickelt. Ein Abrutschen wird so verhindert.

### Fixierung an den Händen



### Wicklung, einseitig

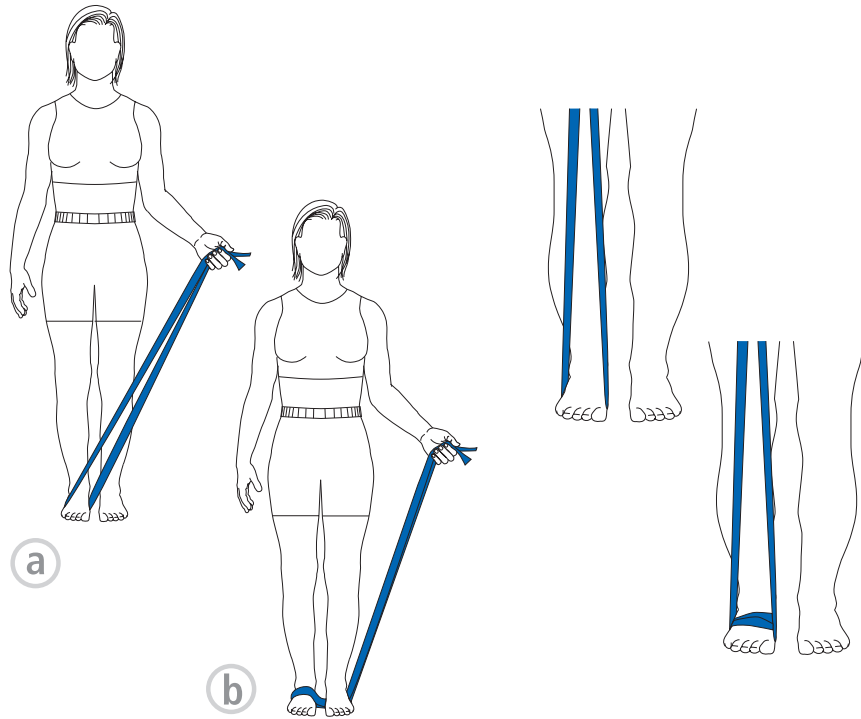
Das Band, mit dem Ende zum kleinen Finger, flach in die Hand legen. Das Band nun um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.



### 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.

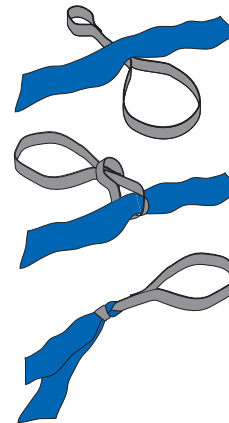
Fixierung am Fuß mit Wicklung

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

## Hilfreiches Zubehör beim Training mit dem Übungsband

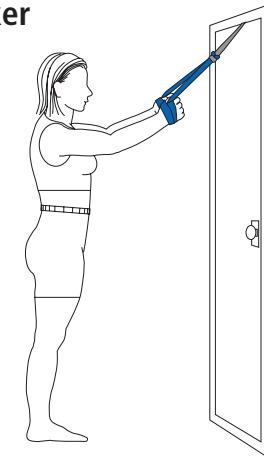
Die nahezu unbegrenzten Anwendungsmöglichkeiten machen das Thera-Band® Übungsband zu einem einfachen wie effektiven Trainingsmittel. Diverses Zubehör (Thera-Band® Assist™, Türanker, Griffe, Fußschlaufen, Sportgriff) ermöglichen zusätzliche Trainingsvarianten.

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)

## Trainieren mit dem Übungsband

Bei einem gesundheitsorientierten präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund.

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 es doch der Fall ist, sollten Sie zu einem leichteren Band wechseln. Es kann durchaus sein, dass Sie für unterschiedliche Körperregionen unterschiedliche Bandfarben benötigen! 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 Anfangstellung, 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

Thera-Band



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



**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

Thera-Band®



Stand auf der Bandmitte. Bandenden vor dem Körper kreuzen.

Ausgangsstellung



Endstellung

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

## Butterfly



Ausgangsstellung

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



Endstellung

Bandenden vor dem Körper zusammen führen.

## Rudern

Thera-Band®



Ausgangsstellung



Endstellung

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

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!)

**Begrüßung Grundübung**

Ausgangsstellung (a)



Endstellung (a)

**Grundübung (a)**

Schrittstellung mit dem vorderen Fuß auf der Bandmitte. Bandenden kreuzen und neben dem Körper greifen (Handinnenflächen nach oben). Ellbogen gebeugt und am Körper. Arme erst nach vorne und dann nach außen-oben bewegen.

**Variante**

Endstellung (b)

**Variante "Flieger" (b)**

Hinteren Fuß nach vorne setzen und Gewicht auf diesen verlagern. Gleichzeitig Arme und hinteres Bein strecken.

## Diagonales Ziehen



Ausgangsstellung



Endstellung

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

Diagonale Streckung von Arm und Bein (gegengleich).

## 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

Thera-Band



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 Stabilitäts Trainer) vermindert die Druckbelastung auf das Stützknies.

## Abduktion



Ausgangsstellung



Endstellung

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

Bein abspreizen.

## Adduktion



Ausgangsstellung

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



Endstellung

"Schlaufenbein" vor dem Standbein vorbei ziehen.

### Beincurl

Thera-Band®



Ausgangsstellung



Endstellung

Schrittstellung. Band um den hinteren Fuß wickeln und mit dem vorderen Fuß auf die Bandenden treten.

Bein beugen und wieder strecken.

## ADL/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



Ausgangsstellung **a**



Endstellung **a**

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

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

- a** mit Parallelstellung der Füße
- b** mit Schrittstellung (ohne Abbildung)

## Bücken-Strecken



Ausgangsstellung ①



Zwischenstellung ①



Endstellung ②

### 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.

## Ausweichen Grundübung



Ausgangsstellung (a)



Endstellung (a)

### Grundübung (a)

Bandschleife um Oberschenkel legen.

(a) Side-Step (Seitwärtsschritt) nur zu einer Seite.

## Variante



Endstellung (c)

### Variante (b) (ohne Abbildung)

Side-Step rechts und links kombinieren.

### Variante (c)

Side-Step mit Bücken kombinieren.

## Tragen Grundübung

Thera-Band



Ausgangsstellung (a)



Endstellung (a)

### Grundübung (a)

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

## Variante



Ausgangsstellung (b)



Endstellung (b)

### Variante (b)

Hände auf die Schultern legen. Kniebeugen ausführen.

## Kinderübungen

In der Familie wird der Grundstein für eine gesunde, körperliche Entwicklung gelegt. Daher ist es wichtig, dass Sie sich in der Freizeit viel mit ihren Kindern bewegen. Das geht bei schlechtem Wetter auch drinnen.

**Probieren Sie es aus!**

## Pferderennen



Band um die Taille legen und los geht's. Den Partner durch den Raum ziehen oder gegen den Bandwiderstand laufen. Vielleicht kann man auch mit geschlossenen Augen den Raum erkunden?

## Seiltanz



Das Band ca. 10 cm über dem Boden halten. Balancieren (vorwärts, rückwärts, mit geschlossenen Augen).

## Seilspringen



Beide Bandenden greifen und los geht's...

## Boxen



Grundübung **a**

### Grundübung **a**

Stand auf der Bandmitte. Bandenden vor dem Körper greifen und boxen (in die Luft, gegen Papas Bauch...).



Variante **b**

### Variante Superman / -woman **b**

Bandenden neben dem Körper greifen und Arme abwechselnd oder gleichzeitig nach oben strecken.

## Hüpfen-Springen-Laufen



Grundübung **a**

**Grundübung a**  
Ein Band liegt lang am Boden.  
Seitlich über das Band springen.



Variante **b**

**Variante b**  
Mehrere Bänder auslegen und über  
den "Zebrastrifen" hüpfen.



Variante **c**

**Variante c**  
Einen Ball durch die Bänder rollen.

## Labyrinth



Bänder in unterschiedlichen Höhen und Schräglagen halten.

Grundübung



Wie gelange ich auf die andere Seite des Labyrinths?  
(Krabbeln, Springen... alles ist erlaubt).

Variante

## Wasserski



Grundübung



Variante

Stand auf einer instabilen Unterlage (Stabilitäts Trainer, Matten, etc.). Beide Bandenden greifen während Mama oder Papa die Bandmitte hält. Abwechselnd an den Bandenden ziehen. Was passiert, wenn Mama auch zieht?

Kann ich während der Übung auch in die Hocke gehen?

Herausgeber: Thera-Band® GmbH  
Mainzer Landstraße 19  
D-65589 Hadamar  
Tel.: +49 6433 91640  
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  
Charlotta Cumming, Diplom Sportwissenschaftlerin  
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.  
© 2006 Thera-Band® GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.  
Thera-Band® Übungsband Made in Malaysia.



 **Thera-Band**®  
Systems of Progressive Exercise

Bewährte Produkte für  
Rehabilitation, Sport und Fitness.

[www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)



BIOFREEZE® Gel lindert Schmerzen anhaltend, natürlich und schnell bei: Rückenschmerzen, Verspannungen, Nackenschmerzen, Sportverletzungen, Arthritis, u.a.



Zeigen Sie dem Schmerz die kalte Schulter! Mit BIOFREEZE®.

BIOFREEZE® wird auch Ihr ständiger Begleiter in der Sporttasche, auf Reisen und in Ihrer Hausapotheke.

BIOFREEZE® kühlt bereits kurz nach dem Auftragen auf die Haut die schmerzende Fläche und lindert den Schmerz. Es ist fettfrei, enthält keine Wachse, Öle oder auf Petroleum basierende Nebenprodukte und wurde nicht in Tierversuchen erprobt. BIOFREEZE® enthält das natürliche Ilex Wurzelextrakt.

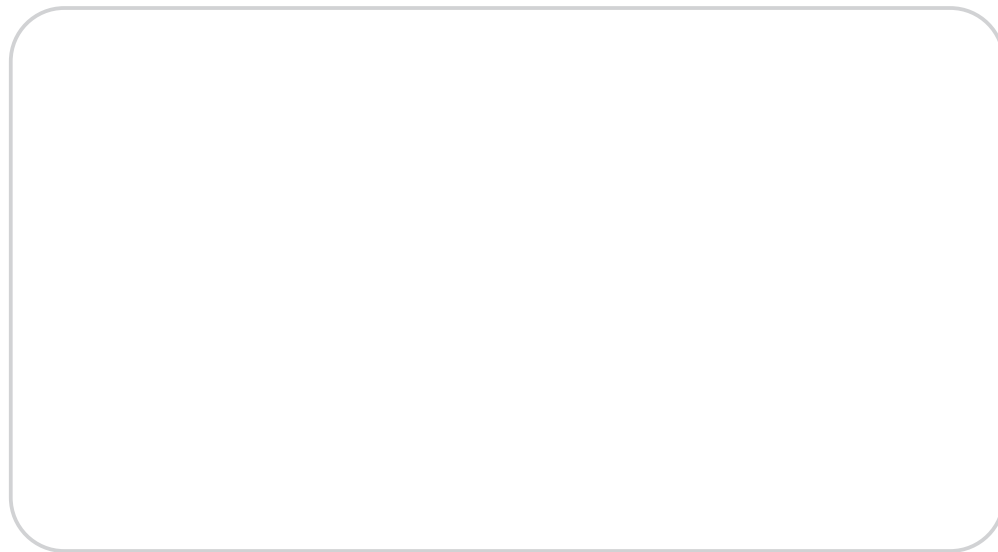
unterschiedlich großen Spendern.

[www.biofreeze-gel.de](http://www.biofreeze-gel.de)



Fragen Sie nach BIOFREEZE® in Ihrer Apotheke oder im Fachhandel.

## Bezugsquellen



## Kontakt

Thera-Band GmbH  
Mainzer Landstraße 19  
D-65589 Hadamar

Tel.: +49 6433 91640  
[www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)  
[info@thera-band.de](mailto:info@thera-band.de)