



Therabandübungen als Muskelaufbauprogramm

1. Aufwärmen

Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf auf Betriebstemperatur: Während mindestens fünf Minuten traben, hüpfen, Schritte zu Musik, Fahrrad treten etc.

2. Richtig Atmen!

Atmen Sie regelmässig während der ganzen Bewegung, achten Sie auf die Ausatmung. Halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung)!

3. Langsame Bewegungen

Beginnen Sie immer mit leicht vorgespanntem Band und führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Brauchen Sie den ganzen Bewegungsradius. Achten Sie immer auf eine stabile Körperhaltung.

4. Sorgfältiger Aufbau

Wählen Sie als Einsteiger oder Einsteigerin ein gut dehnbares Band und einen schwachen Widerstand. Machen Sie dafür viele Wiederholungen (mindestens 30 pro Übung). Führen Sie die Übungen sehr bewusst aus, bis Ihnen die Bewegungsabläufe vertraut sind.

Nach einigen Wochen, wenn Sie die Bewegungen kennen sind und Sie Ihre Haltung stabilisieren können, wählen Sie einen größeren Widerstand des Bandes und machen dafür weniger Wiederholungen (mindestens 20 pro Übung)

5. Das ganze Programm

Idealerweise machen Sie 2 bis 3 Programm-Durchgänge (Serien), mit 1-2 Minuten Pause zwischen den Übungen. Am besten 2-3 mal pro Woche.

6. Nachdehnen

Dehnen Sie nach den Kraftübungen (siehe Stretchingprogramme), um sich wieder zu entspannen und die Beweglichkeit zu erhalten.

Zum Muskelaufbau und Training des Ober- und Unterkörpers

Schultergürtelmuskulatur



Übung: Ausfallschritt mit dem Gewicht auf dem Vorderbein;
Rücken in einer gestreckten aufrechten Haltung.
Halten Sie die Ellbogen während der Übung immer etwas höher als die Hände.
Strecken Sie die Arme seitlich neben dem Körper und halten Sie die Ellbogen immer leicht gebeugt
Ziehen Sie mit den Ellbogen seitlich des Körpers nie höher als die Schultern.
Wirkung: Schultergürtelmuskulatur.
Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen durch.

Schultermuskulatur



Übung: Ausfallschritt mit dem Gewicht auf dem Vorderbein; Rücken in einer gestreckten aufrechten Haltung. Halten Sie die 90 Grad gebeugten Ellbogen und die Oberarme ruhig an der Seite Ihres Körpers. Auswärtsbewegung der Unterarme erfolgt nur aus den Schultern.

Wirkung: Schultermuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen durch.

Oberer Rückenmuskulatur und Armmuskulatur



Übung: Stehen Sie im hüftbreiten Grätschschritt mit höchstens 90 Grad gebeugten Knien. Oberkörper ist etwa 45 Grad nach vorne geneigt; Rücken bleibt aber in aufrechter gestreckter Haltung. Ziehen Sie die Ellbogen nahe am Körper zur Decke. Schultern werden immer nach unten gezogen; die Schulterblätter leicht zusammenziehen.

Wirkung: Oberer Rückenmuskulatur und Armmuskulatur (Bizeps).

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen durch.

Gesässmuskulatur & Beinmuskulatur



Übung: Halten Sie das Standbein immer leicht gebeugt; stützen Sie sich mit den Händen leicht ab.

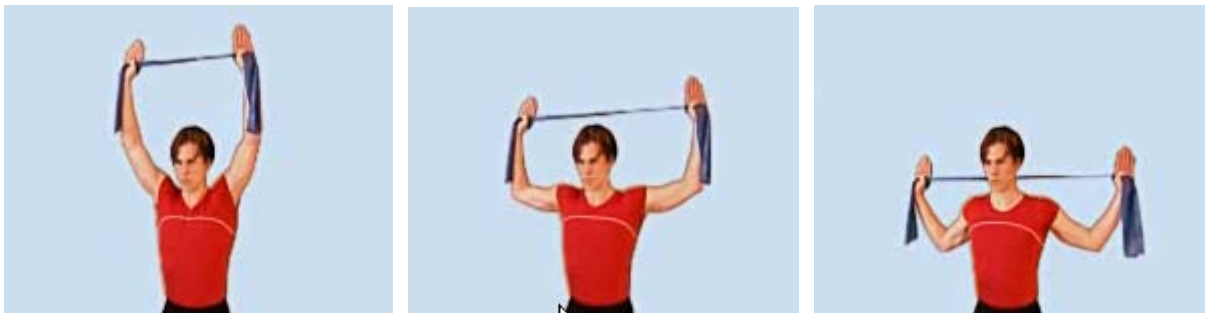
Oberkörper ist etwa 45 Grad nach vorne geneigt; Rücken bleibt aber in einer aufrechten gestreckten Haltung.

Gegenbein wird höchstens so weit nach hinten geführt, bis der Oberschenkel mit dem Rücken eine Linie bildet; dabei bleibt das Knie immer etwa 90 Grad gebeugt.

Wirkung: Gesässmuskulatur und Beinmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen durch.

Rückenmuskulatur & Armmuskulatur



Übung: Ausfallschritt mit dem Gewicht auf dem Vorderbein; Rücken in einer gestreckten aufrechten Haltung.

Arme schulterbreit vertikal nach oben gestreckt.

Arme, einen Kreis beschreibend, nach unten ziehen; Ellbogen zum Rücken ziehen.

Wirkung: Rückenmuskulatur und Armmuskulatur (Bizeps).

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen durch.

Schultermuskulatur & Armmuskulatur



Übung: Setzen Sie sich auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche Ihres Stuhles auf das Theraband. Fassen Sie beide Enden des Therabandes. Der Rücken bleibt in aufrechter, gestreckter Haltung. Der Blick ist geradeaus gerichtet, und der Nacken ist lang gestreckt.

Strecken Sie beide Arme seitlich des Körpers Richtung Decke und kommen wieder zurück, bis die Oberarme zusammen eine Horizontale bilden. Die Ellbogen halten Sie immer nach aussen.

Wirkung: Kräftigung der Schultermuskulatur und Armmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo und ohne ruckartige Bewegungen durch.

Hintere Oberschenkelmuskulatur



Übung: Stehen Sie mit einem Fuss auf beide Enden des Therabandes und steigen Sie mit dem anderen Fuss durch die Schlaufe. Halten Sie sich irgendwo fest für eine bessere Balance. Der Rücken bleibt in aufrechter, gestreckter Haltung. Der Blick ist geradeaus gerichtet, und der Nacken ist lang gestreckt.

Beugen Sie das Knie so weit Sie können, halten kurz inne und kommen langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Wirkung: Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo und ohne ruckartige Bewegungen durch.

Ganze Rumpfmuskulatur



Übung: Stehen Sie mit einem Fuss auf das eine Ende des Therabandes, und fassen Sie mit beiden Händen das andere Ende etwa auf Kniehöhe. Stehen Sie aufrecht, der Rücken bleibt immer gestreckt. Der Nacken bleibt immer lang gestreckt. Führen Sie Ihre Hände mit gestreckten Armen in einem weiten Bogen vom Knie - quer vor Ihrem Oberkörper - zur gegenüberliegenden Seite Richtung Decke und drehen sich aus der Hüfte heraus.

Wirkung: Kräftigung der ganzen Rumpfmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo und ohne ruckartige Bewegungen durch.

Handgelenkstrecker Unterarmmuskulatur



Übung: Legen Sie den Unterarm auf Ihren Oberschenkel und halten mit der Gegenhand den Ellenbogen fest. Das Handgelenk ist vor dem Kniegelenk. Legen Sie das Theraband über den Handrücken, und stehen Sie mit den Füßen auf beide Enden des Therabandes. Strecken Sie Ihre Finger. Strecken Sie das Handgelenk leicht über die Horizontale, halten dann kurz inne und beugen das Handgelenk wieder in die Ausgangslage zurück.

Wirkung: Kräftigung der Handgelenkstrecker / Unterarmmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo und ohne ruckartige Bewegungen durch.

Vordere Arm- und Schultermuskulatur



Übung: Stehen Sie im Ausfallschritt mit dem hinteren Fuss auf das Theraband. Ihr ganzes Körpergewicht liegt auf dem hinteren Bein. Führen Sie beide Arm mit gestreckten Ellenbogen bis auf Schulterhöhe nach vorne oben. Ziehen Sie die Schultern sehr stark nach unten. Stehen Sie aufrecht mit geradem Rücken und vermeiden Sie eine Hohlkreuzstellung.

Wirkung: Kraftaufbau der vorderen Arm- und vorderen Schultermuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

Bizepsmuskulatur



Übung: Stehen Sie mit Ausfallschritt mit dem ganzen Körpergewicht auf dem vorderen Fuss auf die Mitte des Therabandes. Fassen Sie beide Enden des Therabandes. Die Arme zeigen nach unten und die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Ziehen Sie in einem grossen Kreis mit den Händen in Richtung Schultern. Die Ellbogen bewegen sich nicht und bleiben ruhig auf der Seite des Körpers. Der Rücken bleibt in aufrechter gestreckter Haltung.

Wirkung: Kraftaufbau der Bicepsmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

Trizepsmuskulatur



Übung: Stehen Sie mit Ausfallschritt mit dem ganzen Körpergewicht auf dem hinteren Fuss auf die Mitte des Therabandes. Fassen Sie beide Enden des Therabandes. Die Arme zeigen nach oben und die Ellenbogen sind gebeugt. Ziehen Sie in einem grossen Kreis mit den Händen in Richtung Decke. Die Ellbogen bewegen sich nicht und bleiben ruhig auf der Seite des Kopfes. Der Rücken bleibt in aufrechter gestreckter Haltung.

Wirkung: Kraftaufbau der Trizepsmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

Seitliche Rumpf- und Schultermuskulatur



Übung: Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken auf das Theraband in der Mitte der Sitzfläche Ihres Stuhles. Fassen Sie die Enden des Therabandes und halten beide Arme parallel nach oben. Beugen Sie den Oberkörper leicht zur Seite und strecken die Schulter und den Arm so weit wie möglich zur Decke. Gehen Sie in die Ausgangslage zurück und wiederholen die Bewegung auf die andere Seite. Halten Sie den Kopf während der Übung ruhig.

Wirkung: Kraftaufbau der seitlichen Rumpf- und Schultermuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

Seitliche Oberkörpermuskulatur



Übung: Stehen Sie hüftbreit mit aufrechtem und gestrecktem Rücken. Das Theraband befestigen Sie mit einem Ende an einem festen Gegenstand oder klemmen es in einer Tür ein. Eine Hand ist seitlich neben dem Kopf und mit der anderen Hand greifen Sie das Ende des Therabandes. Beugen Sie sich zur Seite und richten Sie sich wieder zur geraden, aufrecht gestreckten Haltung auf. Arme, Schultern, Oberkörper und Hüfte bleiben während der ganzen Übungsausführung in einer Ebene.
Wirkung: Kraftaufbau der seitlichen Oberkörpermuskulatur.
Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

Seitliche Hüft- und Gesäßmuskulatur



Übung: Stehen Sie mit einem Fuss und ihrem ganzen Körpergewicht auf beide Ende des Therabandes. Legen Sie die Schlaufe des Therabandes um das Fussgelenk des anderen Beines. Stützen Sie sich an einem stabilen Gegenstand ab und halten die Körperbalance. Das Standbein bleibt in den Knien immer leicht gebeugt. Spreizen Sie das Bein seitlich so weit wie möglich ab und halten Sie dabei Hüfte und Oberkörper ganz ruhig.
Wirkung: Kraftaufbau der seitlichen Hüft- und Gesäßmuskulatur.
Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

Innere Oberschenkelmuskulatur



Übung: Stehen Sie aufrecht mit geradem Rücken und stützen sich für eine bessere Körperbalance mit dem Arm ab. Das Theraband befestigen Sie mit beiden Enden an einem festen Gegenstand oder klemmen es in einer Türe ein. Legen Sie das Theraband um Ihren Fuss und ziehen das abgespreizte Bein leicht vor das Standbein.

Wirkung: Kraftaufbau der inneren Oberschenkelmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

Vordere Oberschenkelmuskulatur



Übung: Legen Sie sich flach mit 90 Grad gebeugten Knien auf dem Boden. Legen Sie das Theraband um den Fussballen und die Fussspitze. Halten Sie beide Enden des Therabandes fest. Strecken Sie den Unterschenkel nach vorne oben. Die Knie halten die Position nebeneinander bei.

Wirkung: Kraft der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

hintere Arm- und Schultermuskulatur



Übung: Stehen Sie im Ausfallschritt. Ihr ganzes Körpergewicht liegt auf dem vorderen Bein. Befestigen Sie das Theraband an einem stabilen Gegenstand. Führen Sie beide Arm mit gestreckten Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten. Stehen Sie aufrecht mit geradem Rücken und vermeiden Sie eine Hohlkreuzstellung. Ziehen Sie die Schultern stark nach unten.

Wirkung: Kraftaufbau der hinteren Arm- und Schultermuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

innere Unterarmmuskulatur



Übung: Legen Sie den Unterarm mit der Handfläche nach oben auf Ihren Oberschenkel und halten mit der Gegenhand den Ellenbogen fest. Das Handgelenk befindet sich vor dem Kniegelenk. Legen Sie das Theraband über die Handfläche und die gespreizten Finger und stehen mit den Füßen fest auf beide Enden des Therabandes. Beugen Sie das Handgelenk leicht über die Horizontale, halten kurz inne und gehen wieder in die Ausgangslage zurück.

Wirkung: Kraftaufbau der inneren Unterarmmuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

Vordere Arm- vordere Schulter- u. obere Rückenmuskulatur



Übung: Stehen Sie im Ausfallschritt mit dem vorderen Fuss auf das Theraband. Ihr ganzes Körpergewicht liegt auf dem vorderen Bein. Führen Sie beide Arm in einem weiten Bogen vor Ihrem Körper so weit wie möglich nach oben. Ziehen Sie die Schultern stark nach unten. Stehen Sie aufrecht mit geradem Rücken und vermeiden Sie eine Hohlkreuzstellung. Der Oberkörper bleibt während der ganzen Übungsausführung ruhig.

Wirkung: Kraftaufbau der vorderen Arm-, oberen Rücken- und vorderen Schultermuskulatur.

Intervall: Führen Sie 15 bis 20 Wiederholungen in langsamem Tempo ohne ruckartige Bewegungen durch.

Hintere Oberschenkelmuskulatur



Übung: Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie das Theraband um die Fusssohle. Legen Sie sich zurück auf den Boden und heben das Bein Richtung Decke. Ziehen Sie mit dem Theraband das gestreckte Bein weiter nach hinten. Das Knie bleibt immer komplett gestreckt. Das andere Bein bleibt immer in Bodenkontakt.

Wirkung: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Intervall: Halten Sie die Dehnung mindestens 30 Sekunden und atmen Sie tief ein und aus.

