

Erste Übungsideen für das Theraband

Skaten

Im hüftbreiten Stand wird das Band um die Fußknöchel gelegt. Der Oberkörper geht leicht nach vorne – und die Beine machen abwechselnd seitliche Schlittschuhschritte, bei denen die Fußspitze jedes Mal leicht den Boden berührt. Je weiter außen, desto schwieriger – vor allem dann, wenn auch bei der 20. Wiederholung noch der gleiche Punkt berührt werden soll.

Gesprungener Scherenschritt

Das Band ist an den Fußknöcheln und unter Spannung. Die Füße stehen in einer nicht zu tiefen Ausfallschrittposition. Die Zehen zeigen gerade nach vorne. Beim Sprung in die Luft wird die Position der Füße getauscht – und sicher gelandet. Dann sofort die nächste Wiederholung – immer gleich weit.

Einarmiges Rudern

Rudern kann man mit dem Theraband in 1000 Varianten – mit, aber auch ohne Ankerpunkt. Letzteres etwa so: Gehe in den Ausfallschritt oder mit einem Knie am Boden und einem vorgestellten Fuß. Das Band wird mit dem vorgestellten Fuß fixiert – und bei geradem, aufrechten Rücken zieht man mit dem im rechten Winkel abgewinkelten Arm das Band in einer Ruderbewegung mit eng am Körper geführtem Ellbogen nach hinten.

Optionen: Den gerade durchgestreckten Arm nach hinten ziehen, den abgewinkelten oder durchgestreckten Arm seitlich hochziehen. Oder mit eng am Oberkörper angelegtem und sich nicht bewegendem Oberarm den Unterarm hochziehen – das wäre dann ein klassischer Bizepscurl.

Squats

Das (leicht gespannte) Band wird knapp oberhalb der Knie umgelegt. Dann mit leicht nach außen zeigenden Zehenspitzen in die Hocke gehen: Die Knie schieben dabei NIE weiter als zu den Fußknöcheln nach vorne. Am tiefsten Punkt wird die Position ein paar Sekunden gehalten. Falls das zu einfach ist: Beim Runtergehen abwechselnd mit einem Fuß einen Schritt zur Seite machen.

Duckwalk

Im hüft- bis schulterbreiten Stand das Band oberhalb der Knie umlegen. Etwas (je nach Lust & Kraft) in die Hocke gehen. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren vorgestreckt und auch bewegt werden. Mit großen Schritten nach seitlich-vorne gehen. Nach jedem Schritt kurz stabilisieren.

Knieheben

Im aufrechten, kraftvoll-aktiven Stand (Rumpfmuskulatur anspannen) wird das Band oberhalb der Knie umgelegt. Ein Bein steht zurückgestellt am Boden (der entsprechende Arm geht dabei nach vorn) und wird dann kraftvoll vorne gehoben, bis der Oberschenkel in der Waagrechten ist (der Arme auf der gleichen Seite geht nach hinten, der andere Arm kommt vor). Kurz Stabilisieren – und in die Ausgangsposition. Ein Satz (15-20 WH), dann Seitenwechsel. In die Gegenrichtung – aus dem geraden, beidbeinigen Stand nach hinten – geht das natürlich auch. In jedem Fall wichtig: Mit Kraft, nicht mit Schwung arbeiten

Starke Abduktoren

Zwei Schulterübungen

Im aufrechten Stand werden die rechtwinklig abgewinkelten Arme auf Schulterhöhe angehoben. Das Band hält man in den Händen oder es ist um die Handgelenke gelegt. Nun die Arme gleichzeitig nach beiden Seiten hin öffnen – und kontrolliert zurückkommen. Version B: Oberarme am Oberkörper, rechter Winkel in den Ellenbogen. Das Band in der Hand oder um die Handgelenke. Beide Ellenbogen kontrolliert seitlich bis auf Schulterhöhe heben – und wieder zurück.

Vierfüßer-Kicks

Auf alle Viere gehen. Den Bauch anspannen. Das Band um die Füße legen – und nun abwechseln je ein Bein nach hinten ausstrecken und wieder zurückfahren. Langsam & kontrolliert! Optional kann das Band auch von einem Handgelenk zum Fuß führen (gerade ebenso wie diagonal). Und wer das noch steigern will, streckt die Hand mit dem Band vor, während der Fuß nach hinten geht.

Quelle: <https://www.laufen.de/d/fit-mit-dem-theraband>