

» Einführung in das Fitnessbandtraining

Die Entfernung zum nächsten Fitnessstudio ist ab jetzt keine Ausrede mehr: Mit dem kleinen Alleskönner können Sie überall und zu jeder Zeit trainieren. Zu Beginn haben wir ein paar grundlegende Informationen und wichtige Tipps zusammengestellt.

Das Training mit dem Fitnessband

Wenn Sie die Qualität Ihres bisherigen Trainings steigern möchten, gern zu Hause oder auch unterwegs auf Reisen trainieren wollen und noch nicht im Besitz eines Fitnessbandes sind, ist es höchste Zeit, sich eins der bunten Gummibänder zuzulegen. Es ist äußerst praktisch, passt es doch in jede Hosentasche! Auch die Kosten der Anschaffung von weniger als 10 Euro stehen in keinem Verhältnis zu dem Nutzen, den das Fitnessband Ihnen bietet.

Der Effekt des Fitnessbandtrainings für Ihre Gesundheit und Fitness ist absolut vielversprechend wie auch überzeugend. Ursprünglich wurde das Fitnessband vor allem im Bereich der Physiotherapie und des Rehabilitation erfolgreich eingesetzt, um Muskeln nach Verletzungen sanft wiederaufzubauen oder Gelenkfunktionen wiederherzustellen. Inzwischen ist der kleine, flexible Tausendsassa aber auch aus Profisport und Fitnessbereich nicht mehr wegzudenken. Das Training mit dem Band hilft zu mehr Kraftvolumen und steigert Stabilität und Flexibilität – und zwar auf sehr schonende Weise. Die Beschaffenheit des Bandes sorgt für einen progressiven Widerstand, d.h. Widerstand und Kräfteinsatz bauen sich konstant auf: Je stärker der Zug, desto mehr Kraft ist erforderlich. Diese langsame Spannungszunahme im Muskel führt zu einem hohen und effizienten Muskeleinsatz. Daher ist das Fitnessband auch eine sehr gute Ergänzung für alle, die sonst an den Kraftmaschinen hauptsächlich die großen Muskelgruppen trainieren. Einfach, flexibel, simplefit!

Stabilisation und Koordination

In nahezu jeder Übung mit dem Fitnessband ist Gleichgewicht gefragt, sodass besonders die Muskeln erreicht werden, die dem Körper im Alltag die nötige Stabilisation verleihen. Oft treten im Alltag nur deshalb Schmerzen oder Beschwerden auf, weil die muskuläre Stabilisierung und Kraftfähigkeit zu gering oder gar nicht vorhanden sind. Sowohl das Kniegelenk als auch die Bandscheiben sind davon häufig betroffen. Mithilfe des Fitness-Trainings kann die Kraftausdauer der Muskulatur hingegen deutlich verbessert werden.





dem Rehabilitationssport. In jedem Fall ist davon auszugehen, dass Sie über eine gewisse Erfahrung im Umgang mit Ihrem Körper verfügen und selbst sehr gut einschätzen können, mit welcher Intensität Sie trainieren können. Wenn man davon ausgeht, dass keine akute Verletzung vorliegt und Sie auf einem sehr hohen Fitnessstand sind, dann ist in der Regel ein Band mit hoher Stärke empfehlenswert.

In der hier vorgestellten Übungsauswahl sind auch für erfahrene Sportler noch einige Übungen dabei, die Ihren Körper aufs Neue fordern. Im Hinblick auf die Steigerung der Kraft-, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit eignen sich besonders die Übungen für den gesamten Körper. Am besten führen Sie drei Sätze pro Übung durch. Möglicherweise ist auch das Intensiv-Work-out als komplettes Programm für Sie interessant. Nur ein bewegungsfähiger Muskel kann ein ausgiebiges Kraftpotential entwickeln.

Hinweise zu diesem Buch

Die Übungen sind nach Körperbereichen gegliedert. Zu jeder Übung werden Ausgangsposition und Ausführung genau beschrieben und anhand von Fotos dargestellt. Außerdem ist stets angegeben, wie viele Wiederholungen auszuführen sind bzw. wie lange eine Übung ausgeführt werden soll, welche Muskelgruppen besonders trainiert werden und ob zusätzlich andere Materialien oder Gegenstände (Stuhl, Tür) notwendig sind. Diese Angaben sind mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:



Anzahl der Wiederholungen



Dauer der Ausführung

Innerhalb der Aufwärmübungen und des Dehnprogrammes gibt es Übungen mit und ohne Fitnessband – hier ist das Fitnessband daher unter „Material“ angegeben, wenn es erforderlich ist. Alle anderen Übungen werden grundsätzlich mit Fitnessband ausgeführt, daher ist das Band dort nicht extra angegeben.



➤ Aufwärm- und Ausdauerübungen

Vor dem Beginn eines jeden Trainings ist es absolut notwendig, Muskulatur und Gelenke auf die kommenden Belastungen vorzubereiten und somit das Verletzungsrisiko herabzusetzen.

Hier finden Sie verschiedene Warm-up-Übungen für alle Muskelbereiche. Werden nur bestimmte Körperregionen trainiert, genügt es auch, nur diese Muskeln bzw. Gelenke gezielt mit 1 bis 2 Übungen aufzuwärmen.

Schulterkreisen

» Diese Übung bereitet die Rumpf- und Stützmuskulatur vor, mobilisiert die Gelenke und wärmt die umgebende Muskulatur auf.

Muskelgruppen: Schultern, oberer Rücken

10 rückwärts,
10 vorwärts



Ausgangsposition

- Ausgangsposition ist der stabile Stand.
- Die Beine sind leicht geöffnet.
- Die Arme zunächst locker hängen lassen.
- Den Rücken gerade halten.

Ausführung

- Nun beide Schultern gleichzeitig, langsam und kontrolliert erst rückwärts kreisen lassen, dann vorwärts.



Katzenbuckel im Stand

» Diese Übung spricht vor allem den großen Rückenstrecker und die kleinen Muskeln neben den Wirbelkörpern an. Sie eignet sich auch hervorragend als Lockerung und Entspannung zwischendurch.

Muskelgruppen: gesamte Rückenmuskulatur

Material: Fitnessband

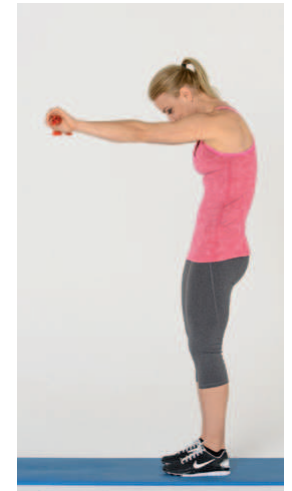
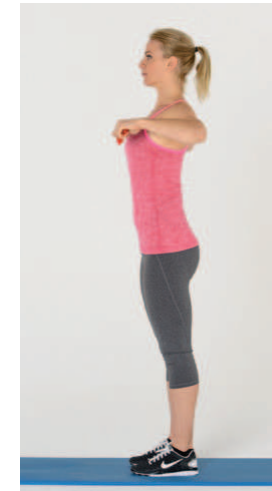
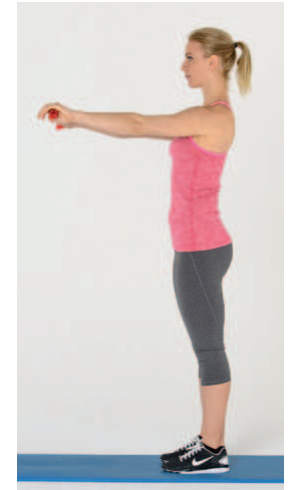
10

Ausgangsposition

- Ausgangsposition ist der stabile, aufrechte Stand.
- Das Band doppelt legen, schulterbreit greifen und auf Brusthöhe halten.
- Die Ellbogen zeigen nach außen. Der Rücken ist gerade.

Ausführung

- Tief einatmen und das Band dabei ganz nah an die Brust heranziehen.
- Die Ellbogen weiter nach außen bewegen und die Schulterblätter dabei zusammenführen, so dass sich die Brust hebt.
- Mit dem Ausatmen die Arme strecken, das Band nach vorn führen und den Körper runden.
- Den Kopf dabei langsam zur Brust führen und den Bauchnabel nach innen ziehen.



Schwanenhals

Rumpfheben in der Bauchlage

» Diese Übung sorgt für mehr Kraft und Stabilität im Bereich der Halswirbelsäule. Je besser dieser Bereich muskulär ausgebildet ist, desto weniger kann es zu Verspannungen in der Nackenmuskulatur kommen.



Muskelgruppen: Nacken, Rücken



Ausgangsposition

- Ausgangsposition ist die Bauchlage.
- Die Füße sind abgelegt.
- Das Band um den Hinterkopf legen.
- Die Arme sind weit geöffnet und angewinkelt.
- Die Handflächen liegen auf dem Boden und fixieren das gespannte Band, die Unterarme sind leicht angehoben.
- Kopf und oberer Rumpf sind angehoben.

Ausführung

- Den Oberkörper etwas weiter anheben und den Kopf dabei gleichmäßig gegen das Band drücken, indem das Kinn zurückgezogen und die Halswirbelsäule gestreckt wird.
- Das Becken bleibt am Boden.
- Die Füße nicht anheben.



» Mit dieser Übung gewinnen Sie mehr Kraft in der gesamten Rücken- und Schultermuskulatur. Der Einsatz des Fitnessbandes intensiviert die Bewegung.



Muskelgruppen: Rückenstrecker, seitlicher Rücken, Schultern

Ausgangsposition

- Ausgangsposition ist die Bauchlage.
- Das Band liegt über dem Kopf auf dem Boden.
- Die Bandenden mit beiden Händen rechts und links greifen und um die Handflächen wickeln.
- Die Arme sind im rechten Winkel gebeugt und abgelegt, die Unterarme liegen rechts und links neben dem Kopf. Die Handflächen zeigen zueinander.
- Die Beine sind abgelegt.

Ausführung

- Arme und Brust langsam vom Boden lösen, den Oberkörper etwas anheben.
- Zeitgleich die Unterarme nach außen bewegen und so das Band auseinanderziehen.
- Die Schulter weit weg von den Ohren halten. Die Beine bleiben am Boden.
- Die Arme wieder zurückführen und erneut öffnen, immer abwechselnd.
- In der Bewegung bleiben, ohne Arme und Oberkörper abzulegen.



Rumpfbeuge im Kanutenstand

Weites Rudern

» Diese Bewegung verleiht dem gesamten Rückenstrecker, der rechts und links entlang der Wirbelsäule verläuft, mehr Kraft. Ein starker Rückenmuskel wiederum bietet der Wirbelsäule mehr Halt und Schutz.



Muskelgruppen: unterer Rücken



Ausgangsposition

- Die Bandenden zusammenbinden und das Band um eine Türklinke legen.
- Die andere Bandschleife um den oberen Rücken legen, sodass das Band unterhalb der Achseln und den Rücken führt.
- Seitlich von der Tür in einen Kanuten-Stand kommen und so viel Abstand zur Tür einnehmen, dass das Band stark gespannt ist.
- Der Oberkörper ist gerade und über dem Becken.



Ausführung

- Die Arme gestreckt nach vorn oben führen und die Schultern tief ziehen.
- Dann den Oberkörper nun langsam nach vorn neigen ...
- ... und gegen den Widerstand des Bandes wieder zurückführen – bis die Schultern wieder über dem Becken stehen.



TIPP: Falls der Druck auf das Knie unangenehm ist, ein Handtuch doppelt falten und unter das Knie legen.

» Die Ruderbewegung unter Zugspannung übt einen positiven Effekt auf die Rückenmuskulatur aus, besonders zwischen den Schulterblättern. So kann verhärtete Muskulatur entlastet.



Muskelgruppen: oberer Rücken, Schultern

Ausgangsposition

- Das Band zweimal um die Türklinke legen und die Enden überkreuzt greifen.
- In einem stabilen Ausfallschritt vor die Tür stellen, der Tür zugewandt.
- Der Oberkörper ist gerade
- Die Arme sind auf Schulterhöhe angehoben und leicht angewinkelt.
- Die Arminnenseite zeigt nach unten.



Ausführung

- Den Bauchnabel tief einziehen, damit die Lendenwirbelsäule bei der Bewegungsausführung stabilisiert wird.
- Die Arme nun weiter anwinkeln, bis ein rechter Winkel im Ellbogen entsteht.
- Die Ellbogen sind auf Schulterhöhe.
- Die Schulterblätter dabei aktiv zusammenziehen, während der Bauchnabel nach innen fixiert bleibt.
- Anschließend die Arme zurückführen; immer im Wechsel.

