

MIRELLE DORIT HERPEL

RICHTIG TRAINIEREN MIT DEM THERA-BAND®

DIE BESTEN ÜBUNGEN
FÜR DEN GANZEN KÖRPER



Weltbild

RICHTIG TRAINIEREN MIT DEM THERA-BAND®

MIRELLE DORIT HERPEL

RICHTIG TRAINIEREN
MIT DEM
THERA-BAND®

DIE BESTEN ÜBUNGEN
FÜR DEN GANZEN KÖRPER

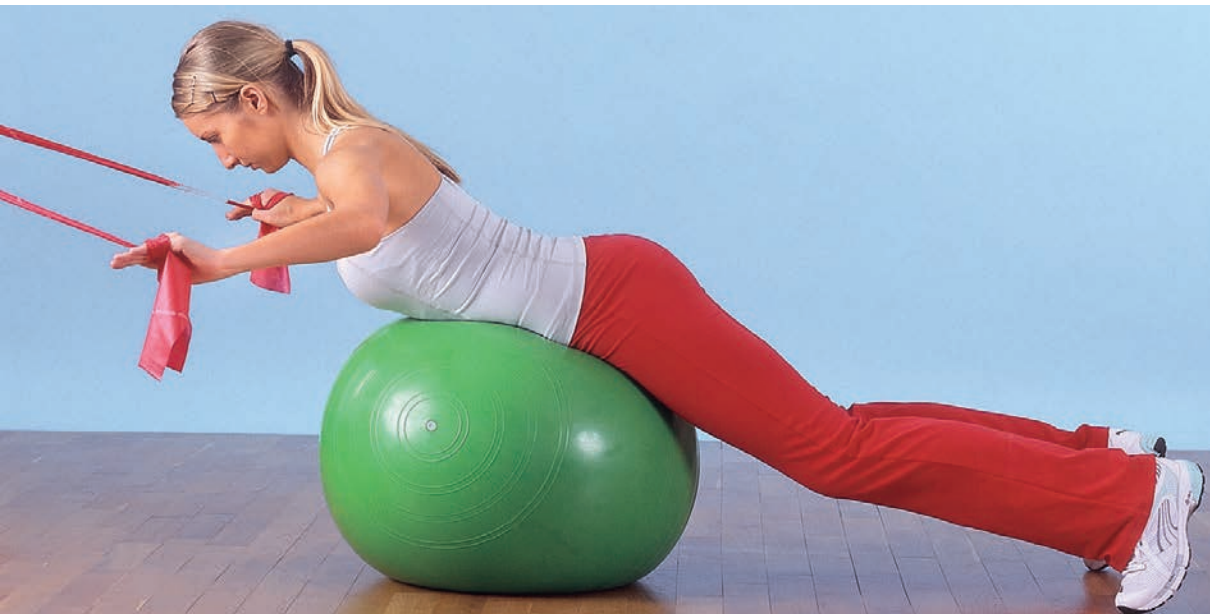
Weltbild

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6	So fange ich an	24
Clever trainieren	9	So wird variiert	26
Bevor es losgeht!	10	Trainingspraxis: Training mit dem Thera-Band®	33
Arztcheck	10	Ideen zum Aufwärmen	34
Ausrüstung	12	Spezifisches Aufwärmen mit Band	34
Gut geplant	16	Aufwärmen am Step	35
Trainingslehre Basics	16	Low-Impact-Bewegungsformen	36
Individuell trainieren	19	Aufwärmen mit Gymnastikball	38
1. Ziel	19	Seilspringen	39
2. Planung	19	Basisübungen mit Thera-Band®	40
3. Durchführung	22	Übungen für Hals und Nacken	42
4. Kontrolle	23		



Übungen für Schultern, Arme und Brust	46	Komplexübungen mit Thera-Band®	103
Die Schultermuskulatur	46	Stretch und Relax	112
Die Armmuskulatur	46	Thera-Band®-Programme	119
Die Brustmuskulatur	46	Fit in den Tag	119
Übungen für Unterarme und Hände	62	Zu Hause aktiv	119
Übungen für den Rücken	65	Power im Büro	121
Übungen für den Bauch	74	Fit und aktiv unterwegs	123
Übungen für Hüfte, Gesäß und Oberschenkel	82	Literaturverzeichnis	124
Übungen für die Unterschenkel und Füße	99	Übungsverzeichnis	124
		Stichwortverzeichnis	125
		Über die Autorin	127



Vorwort

»Fitness aus der Hosentasche«

Gesundheit und Fitness ist in! Aber einfach ist es nicht, gesund zu bleiben und schon gar nicht fit zu werden, oder?

Falsch. Denn das Training könnte nicht einfacher sein als mit dem Thera-Band®. Mit einem Trainingsgerät, das in jede Hosentasche passt, ist man ortsunabhängig. Man braucht keine großen Maschinen, um seine Muskeln zu stärken, seine Wirbelsäule zu stabilisieren, seinen Body zu formen und seine Figur auf Traummaße zu trimmen. Überall, wo Sie gehen, stehen und sitzen ist Training prinzipiell möglich. Toll! Ob zu Hause, direkt nach dem Aufstehen oder kurz vor dem Zubettgehen, ob im Büro, auf Geschäftsreise im Flieger oder im Hotelzimmer in den Ferien – Training immer und überall. Sie müssen das Thera-Band® nur für sich nutzen.



Training aus der Hosentasche

Geniales Bewegungskonzept

Das Thera-Band®-Training ist mittlerweile zu einem genialen Bewegungskonzept herangereift. Man wird ihm eigentlich nicht mehr gerecht, wenn man nur an das herkömmliche Elastikband denkt. »The System of progressive Resistance« (Prinzip des progressiven Widerstands) ist mehr als das Vorhandensein von Bändern in unterschiedlichen Farben mit unterschiedlichen Widerständen. Neben »dem« Thera-Band®, das es in acht verschiedenen Stärken gibt und somit für alle Fitnesslevel im Leistungs-, Präventions- und Rehabilitationssport Einsatz findet, komplettieren Thera-Tubes, Thera-Bälle, ABS-Gymnastikbälle, Soft Weights (Gewichtsbälle), Stabilitätstrainer, ein Kippbrett, Handtrainer, FlexBar, Matten und die hochvariabel einsetzbare Thera-Band®-Trainingsstation das Konzept.

Training heißt Prävention

Wie wichtig das Training der einzelnen Muskeln und das komplexe Zusammenspiel derselben für die alltäglichen Bewegungsaufgaben sind, wird immer mehr in den Vordergrund treten. Training mit dem Thera-Band® heißt nämlich: Dem ganz natürlichen Muskelschwund ab 30 und den Zivilisationskrankheiten wie Arthrose oder Osteoporose vorbeugen. Oder einfach dem ganz »banalen« Rückenschmerz die Zähne zeigen.

Ganzheitlich trainieren

Natürlich kann das Training der motorischen Fähigkeit Kraft nur ein Baustein Ihres wöchent-

lichen Fitnessprogramms sein, wenn Sie ganzheitlich an Ihrer Fitness und Ihrem Körper interessiert sind. Denn nicht nur Kraftsteigerung, Muskelaufbau, die Verbesserung der Kraftausdauerleistung oder die Körperstraffung sollte Ihr Ziel sein. Das Herz-Kreislauf-System (→ Ausdauertraining), die koordinative Leistungsfähigkeit des Gehirn-Muskel-Systems z. B. in Bezug auf die schnelle Reaktionsfähigkeit (→ Training der Koordination), die gerade mit steigendem Alter zur Sturzprophylaxe immer wichtiger wird, sowie die Dehnfähigkeit der Muskeln (→ Beweglichkeit erhalten oder verbessern) spielen eine entscheidende Rolle bei der Gesundheitserhaltung des Körpers.

Thera-Band®-Training und Ausdauertraining

Die Bedeutung der Leistungsfähigkeit und des Gesundheitszustandes des Herz-Kreislauf-Systems wird besonders dann deutlich, wenn man sich die Todesfallstatistiken anschaut, nach denen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems mit ca. 50 % der Todesfälle zu Buche schlagen. Nun, das Herz ist auch ein Muskel, der trainiert werden muss, um fit zu bleiben. Mit jedem Thera-Band®-Training erhöhen Sie natürlich auch Ihren Herzschlag und geben Ihrem Herzen einen gesundheitserhaltenden Reiz.

Sie können Ihr Thera-Band®-Training aber auch wunderbar mit klassischen Ausdaueraktivitäten

(Thera-Band®-Training nach Ihrer Nordic Walking- oder Jogging-Einheit) oder der Koordinationsschulung kombinieren, oder es als Vorbereitung auf die kommende Skisaison oder zum Aufbau der Muskeln nach einer Verletzung nutzen. Der Variation sind keine Grenzen gesetzt.

Wo und wann Sie wollen!

Nicht ohne Grund nennt man das Thera-Band® auch das kleinste Fitnessstudio der Welt. Nutzen Sie es, um immer dann trainieren zu können, wann Sie wollen. In diesem Buch finden Sie isolierte und komplexe Thera-Band®-Übungen für den gesamten Bewegungsapparat und für jedes Fitnesslevel. Am Ende des Buches stehen Ihnen vier Thera-Band®-Programme für Ihr tägliches Fitnesstraining zur Auswahl.

Lebensphilosophie

Um in Form und fit zu sein oder es zu werden, reicht es nicht aus, ein paar Übungen zu machen oder sich vier Wochen nur von Obst und Gemüse zu ernähren. Fangen Sie an eine gesunde Lebensweise als eine ganzheitliche Lebensphilosophie zu sehen und zu praktizieren.

Ich hoffe, dieses Buch hilft Ihnen dabei.

Ihre

Mirelle Dorit Herpel



Clever trainieren

Gestalten Sie Ihr Training unkompliziert, aber effektiv. Die richtige Wahl des Thera-Bandes® spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle wie zweckmäßige Kleidung und eine gute Selbsteinschätzung. Bald schon werden Sie erste Erfolge spüren.



Bevor es losgeht!

Arztcheck

Sind Sie über 35? Oder sind Sie schon seit mehr als 10 Jahren jedem sportlichen Angebot aus dem Weg gegangen? Dann sollten Sie vor Beginn Ihres individuellen Thera-Band®-Programms einen Arzt konsultieren. Er überprüft, ob Ihr Organismus den geplanten körperlichen Belastungen gewachsen ist. Haben Sie keine Angst! Der Arzt wird eine körperliche Bestandsaufnahme machen (Anamnese), Ihren Blutdruck messen, die Lungenfunktion überprüfen und gegebenenfalls Ihr Herz-Kreislauf-System auf seine Leistungsfähigkeit hin überprüfen. Ab 35 lohnt sich auch ein umfassender Gesundheits-Check. Auch wenn Sie für einige

Tests etwas aus der eigenen Tasche zahlen müssen: Sehen Sie es als Vorsorgemaßnahme, die Sie alle zwei Jahre wiederholen sollten. Ihr Körper dankt es Ihnen.

Sinnvoller Komplett-Check-up-Plan

- Anamnese (Bestandsaufnahme Körperdaten, akute Schmerzen, Verletzungen und Krankheiten)
 - Blutdruckmessung
 - Messung des Körperfettanteils
 - großes Blutbild (rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen, Eisengehalt, Aminosäuren, Mineralien, Blutfettwerte unterteilt in Triglyceride, Cholesterin – LDL- und HDL- Anteil, Blutzuckerwerte, Harnsäure, Hormonwerte, antioxidative Kapazität)
 - Urintest
 - Schilddrüsenfunktionstest
 - Lungenfunktionstest
 - Muskelfunktionstests
- sowie ein
- Belastungs-EKG
 - ggf. mit Leistungsdiagnostik

Hatten Sie in den letzten fünf Jahren Gelenkprobleme oder Verletzungen? Leiden Sie an Diabetes mellitus oder an einer anderen Stoffwechselkrankheit? Haben Sie Bluthochdruck? Sind Sie venenkrank?

Wenn Sie eine der Fragen mit ja beantworten konnten, dann sollten Sie, auch wenn Sie noch keine 35 Jahre alt sind, mit einem Arzt Ihres Vertrauens über die geplante Aufnahme der sportlichen Aktivität sprechen.



Ein Arztbesuch kann sinnvoll sein.

Haben Sie derzeit akute Schmerzen oder eine Entzündung (z.B. Gelenk oder Zahn)?

Wenn ja, dann sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen und Ihren Trainingsstart auf später verschieben.

Auch während Ihres Trainings sollten Sie auf die Durchführung der geplanten Einheiten verzichten, wenn eine oder mehrere der folgenden Kontraindikationen vorliegen oder während einer Übungsausführung auftreten:

- Fieber
- entzündliche Prozesse (auch Zahnentzündungen)
- Schmerzen (im Gelenk, im Muskel, in der Brust, Kopf)
- Übelkeit
- Unwohlsein

Besondere Hinweise für Personen mit Bluthochdruck:

- Verwenden Sie generell für Ihr Training leichte Widerstände.
- Lieber mehr Wiederholungen durchführen, dafür mit einer leichten Bandstärke.
- Achten Sie ganz besonders auf die korrekte Atemtechnik: bei der Anstrengung ausatmen, bei der Erschlaffung einatmen.
- Ziehen Sie Übungen im Stehen oder Sitzen immer den Ausführungsvarianten im Liegen vor!
- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig. Messen Sie ihn auch während des Trainings.
- Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System regelmäßig, mindestens zweimal pro Woche.

Langfristig gesehen bewirkt Ausdauertraining eine Senkung des Blutdrucks.



Übung mit dem Thera-Band®-FlexBar.

Ausrüstung

Natürlich brauchen Sie zum Thera-Band®-Training ein Thera-Band®. Allerdings reicht für ein individuelles Ganzkörpertraining mit Thera-Band® ein Band allein nicht aus. Kleine Muskeln, wie der vordere Anteil des Schultermuskels, haben weniger Kraft als eine Muskelkette, wie die Beuge- oder Streckschlinge. Das heißt, ich kann für die unterschiedlichen Übungen nicht ein und dieselbe Bandfarbe, also nicht ein und denselben Widerstand verwenden. Wenn ich nur ein schweres Band, z.B. in der Farbe Blau, kaufe und zum Üben verwende, dann überfordere ich damit den kleinen Schultermuskel. Beim Kauf lediglich eines roten Bandes (leichte Intensität) unterfordere ich hingegen vermutlich die Beinmuskulatur stark. Ihr Thera-Band®-Trainingsequipment muss also aus mehreren Teilen bestehen!



Thera-Bänder® und Zubehör (im Uhrzeigersinn): flexible Übungsstäbe, Soft Weights, Stabilitätstrainer, Fußschlaufen, Türanker, Griffe und Kippbrett.

Das originale Thera-Band®-Trainingssystem bietet mittlerweile nicht nur die Naturlatexbänder in acht unterschiedlichen Widerstandsstärken, sondern auch Hilfsmittel, die das Training einfacher und vor allem variabler gestalten. Empfehlenswert ist der Thera-Band®-Türanker. Mit ihm können Sie wie mit einer Kabelzugmaschine trainieren. Die Maschine kostet mehrere tausend Euro, der Anker nur ein paar davon. Die Griffe machen das Halten der Bandenden bei vielen Übungen komfortabler. Die Fußschlaufen ersparen Ihnen lästiges Knoten der Bänder um die Fußgelenke.

Im Zuge der immer öfter auftretenden Latexallergie bietet die Firma Thera-Band® nun auch eine latexfreie Variante der Bänder. Mittlerweile gibt es viele Nachahmer auf dem Markt. Der Laie ist mit dem Angebot meist überfordert. Bitte beachten Sie, dass sich die hier angegebenen Empfehlungen in Bezug auf die Bandfarbe auf die original Thera-Band®-Produkte beziehen. Ich empfehle Ihnen den Kauf von sechs Bändern. Drei Bänder à 2,5 m Länge sowie drei Bänder à 1,5 m in drei aufeinander folgenden Widerstandsstärken, also gelb, rot, grün oder rot, grün, blau. Weiteres Zubehör ist optional, aber empfehlenswert.

Bewahren Sie die Bänder und das Zubehör getrennt voneinander auf. Ihre Bänder geben Sie idealerweise in eine verschließbare Plastikbox. Um die Elastizität zu erhalten, pudern Sie die Bänder regelmäßig mit herkömmlichem Baby-puder ein. Entknoten Sie die Bänder nach jedem

Training. Lagern Sie die Bänder immer trocken und kühl. Von der Reinigung mit Wasser wird abgeraten. Breiten Sie ein schmutziges Band aus und streichen Sie es mit einem sauberen Tuch ab. Pudern Sie es danach wieder ein.

Vor jedem Trainingsbeginn überprüfen Sie Ihre Bänder auf Einrisse oder Löcher. Sollte ein solcher Defekt bestehen, dann ist dieser Teil des Bandes nicht mehr brauchbar. Es besteht die Gefahr, dass das Band während einer Übungsausführung reißt und Sie sich oder andere verletzen. Sollte ein Einriss nahe der Enden entstanden sein, dann schneiden Sie einfach den defekten Teil ab. Überprüfen Sie, ob das Band noch lang genug für die optimale Durchführung der ausgewählten Übungen ist.

Um Banddefekten vorzubeugen, vermeiden Sie das Tragen von Schmuck, scharfkantigen Gegenständen oder Schuhen mit starkem Sohlenprofil. Besonders lange Fingernägel können das Band leicht schädigen. Vermeiden Sie auch die direkte Sonneneinstrahlung auf die Bänder oder die Lagerung in der Nähe von Heizkörpern.

Bandeigenschaften

Das Thera-Band® ist eigentlich unschlagbar in seinen Eigenschaften:

- Das Naturlatex, aus dem es besteht, macht es besonders elastisch.
- Der Dehnungswiderstand ist dadurch leicht progressiv. Die Widerstandsentwicklung ist fast linear.
- Die Elastizität können Sie aber nur ausnutzen, wenn die Bandlänge für die Übungsausführung geeignet ist. Bei stehenden oder Ganzkörperübungen sollte die Bandlänge

deshalb nicht unter 2,5 m liegen. Für isolierte Armübungen oder Übungen in der Schlaufe empfiehlt sich allerdings ein kürzeres Band (1,5 m). So haben Sie keinen Bandüberschuss, der Sie bei der Übungsausführung behindern könnte.

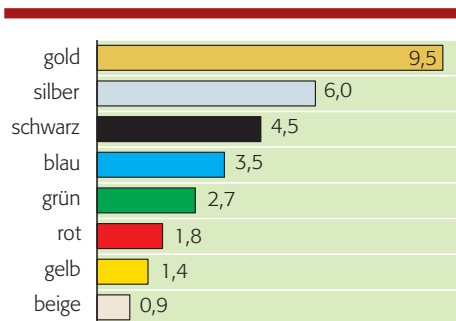
- Die verschiedenen Bandstärken und die feine Abstufung der Widerstände (siehe Grafik 1) machen eine genaue Dosierung der Kräfte für isolierte und komplexe Übungen für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis ganz einfach möglich.

Richtige Anwendung des Bandes

Um die Effektivität einer Übung zu gewährleisten, ist nicht nur die richtige Bandstärke abgestimmt auf Ihr Trainingsziel entscheidend, sondern in hohem Maße die korrekte Bewegungsausführung sowie Fixierung und Zugrichtung des Bandes.

Bitte beachten Sie zur richtigen Anwendung Folgendes:

- Die Bandfixierung muss immer möglichst genau in Gegenrichtung der Bewegungsrichtung liegen. (Hinweis: Dies ist allerdings



Grafik 1: Kraft in Kilogramm bei 100% Dehnung

Abhängigkeit von Zugkraft und Bandlänge

Gedehnte Länge cm	Zugkraft in kg							
	beige extra leicht	gelb leicht stark	rot mittel stark	grün stark	blau extra stark	schwarz spezial stark	silber super schwer	gold max. schwer
Ausgangslänge ca. max. 30 cm								
50	0,68	1,02	1,58	1,93	2,83	3,40	5,45	7,34
70	1,12	1,35	2,49	2,73	4,08	4,53	7,88	11,01
80	1,22	1,58	2,95	3,18	4,64	5,10	9,07	12,57
90	1,35	1,81	3,40	3,62	5,45	5,89	10,42	13,87

nicht immer möglich!) Strecke ich z. B. die Arme bei der Übung Nackendrücken vertikal nach oben, dann sollte die Bandspannung von vertikal unten kommen. Fixierungsmöglichkeit ist der Stand oder Sitz auf dem Band (vgl. auch Grafik 4).

- Zur Fixierung um die Hände empfiehlt sich die Wicklung (siehe Grafik 2) statt dem krampfhaften Festhalten des Bandes. Halten Sie dazu das Band zwischen Daumen und Zeigefinger. Drehen Sie die Hand nach innen ein, sodass sich das Band breitflächig um die Handmitte und Fingergrundgelenke wickelt. Eine Umdrehung reicht. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Wicklung aufrutscht, dann wickeln Sie das Band mit einer weiteren Drehung um die Hand. Das Band sollte allerdings nicht einschneiden und die Blutzufuhr zu den Fingern beeinträchtigen. Sie können das Band dann mit geöffneten Händen ohne große Kraftanstrengung der Hand- und Unterarmmuskeln halten.

Wicklung des Bandes um die Hände

- Der Thera-Band®-Türanker bietet eine optimale Fixierungsmöglichkeit in der Gegen-

richtung (siehe Grafik 3). Die Befestigung ist wesentlich sicherer als das einfache Einhängen oder Einklemmen des Bandes, wodurch schnell Banddefekte entstehen. Außerdem ist die Fixierung wesentlich variabler, denn man kann den Anker millimeterweise nach oben, unten oder seitlich im Türrahmen verschieben.

Einfädeler und Fixierung des Türankers

- Bei allen eingelenkigen Hebelbewegungen sollten Sie berücksichtigen, dass der Muskel nicht in allen Winkelbereichen effektiv arbeitet. Arbeiten Sie deshalb idealerweise zwischen 160° und 30° Gelenkwinkel zwischen Ausgangs- und Endposition (siehe Grafik 4).

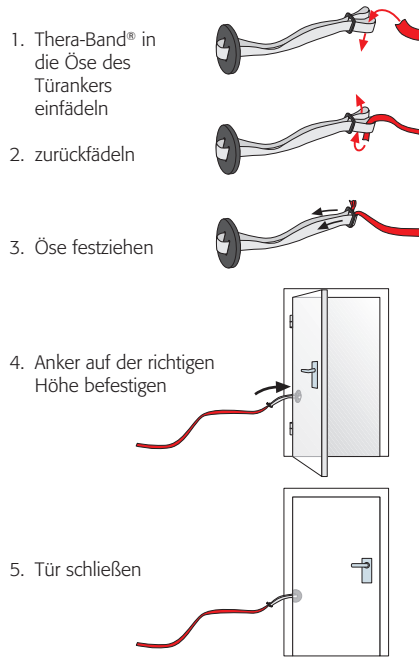
Korrekte Gelenkwinkelstellung bei eingelenkigen Übungen

Das Band ist in der Ausgangsposition immer leicht vorgespannt, damit die muskuläre Sicherung über die gesamte Bewegungsdauer gegeben ist (siehe Grafik 5). Besonders am Ende der Bewegungsausführung bei der Rückführung in die Ausgangsposition wird so Verletzungen vorgebeugt.



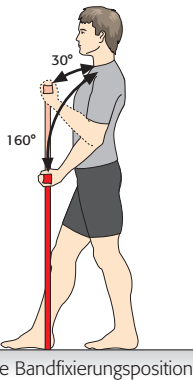
1. Band in Daumengrundgelenk legen.
2. Hände nach innen eindrehen, dabei mit Daumen fixieren.
3. Weiterdrehen, bis das Band breitflächig um die Mittelhandknochen liegt.
4. Hände um 180° nach innen drehen. Das Band wird mit dem Daumen fixiert.

Grafik 2: Wickeltechnik um die Hände



1. Thera-Band® in die Öse des Türankers einfädeln
2. zurückfädeln
3. Öse festziehen
4. Anker auf der richtigen Höhe befestigen
5. Tür schließen

Grafik 3: So wird das Band im Türanker befestigt.



optimale Bandfixierungsposition

Grafik 4: Korrekter Zugwinkel in Ausgangs- und Endstellung am Beispiel Biceps Curl

Richtig!
Band steht unter leichter Spannung



Falsch!
Band hängt locker



Grafik 5: Richtige und falsche Bandspannung in der Ausgangsposition

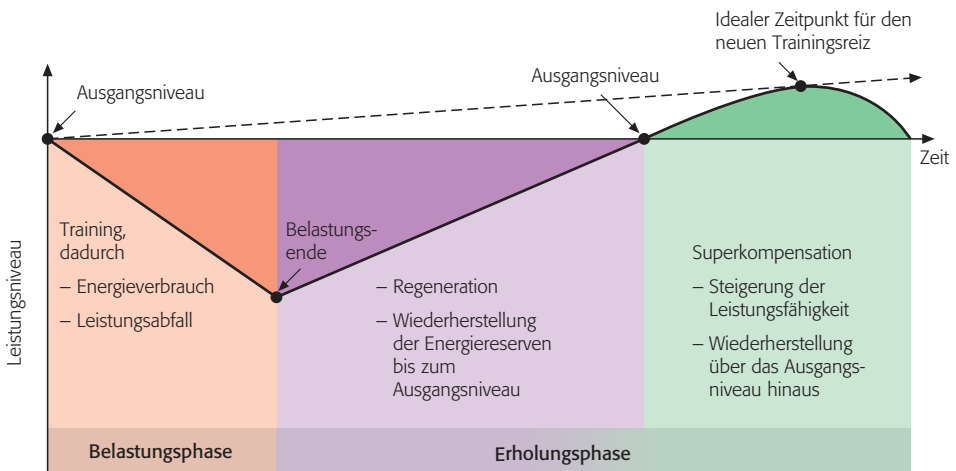
Gut geplant

Hinter jeder Aktion steckt ein Ziel oder warum haben Sie sich dieses Buch gekauft? Wenn es um Ihr Training geht, dann sollten Sie zunächst ein konkretes Ziel formulieren, damit sich Ihre Anstrengungen mit dem Thera-Band® auch lohnen. Die folgenden Informationen werden Ihnen helfen, Ihr individuelles Training auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abzustimmen, damit Sie auch in sechs Monaten sagen können: »Es hat sich gelohnt! Ich habe etwas erreicht.« Denn wenn Sie einfach so vor sich hin trainieren, wird das Thera-Band® wahrscheinlich nach einer Woche in der Ecke liegen. Um Ihr Training richtig planen zu können und vor allem zielgenau zu steuern, bedarf es einiger Basisinformationen, die helfen das Nachfolgende besser zu verstehen.

Trainingslehre Basics

Der Körper hat die Fähigkeit sich auf Neues einzulassen und sich anzupassen! Wenn Sie ihn fordern, dann verändert er sich. Er schafft dadurch immer mehr. Diese Adaptationsfähigkeit spiegelt sich im Grundprinzip der Superkompensation (vgl. Grafik 6) wider.

Wenn wir trainieren, ermüdet der Körper. Hören wir auf, dann erholt sich unser Körper. Wenn wir ihm ausreichend Zeit geben, dann erfolgt die Erholung sogar über das Ausgangsniveau hinaus. Der Körper wappnet sich also für kommende, höhere Belastungen. Er steigert seine Leistungsfähigkeit. Damit diese nicht wieder abebbt, müssen Sie für Ihre Zielerreichung weitere Trainingsprinzipien beachten:



Grafik 6: Das Prinzip der Superkompensation

Ziele, Inhalte und zeitlicher Rahmen einer Trainingseinheit

Ablauf der Trainingseinheit	Ziel	Inhalte	Mögliche Zeitdauer*
1. Aufwärmen	Erhöhung der Körperkerntemperatur Einzelne Gelenke aufwärmen und beweglich machen	Ganzkörperbewegungen (siehe ab Seite 32) Isolationsbewegungen	5–12 min.
2. Training mit dem Thera-Band®	Kraftsteigerung / Kraftausdauer-verbesserung einzelner Muskeln oder Muskelsysteme Körperschwerpunkte wie Rücken, Knie, u. a.	Übungen für einzelne Muskeln/Muskelgruppen/ Muskelsysteme (siehe ab Seite 40) Thera-Band®-Programme (siehe ab Seite 119)	20–50 min.
3. Abwärmen, Dehnen und Entspannen	Muskeln auf Ausgangslänge zurückbringen Entspannung von Körper und Geist	Mobilisationsübungen Dehnübungen (siehe ab Seite 112) Entspannen nach Musik, spezielle Techniken	5–10 min.

* Natürlich muss Ihr Training nicht unbedingt 30–60 Minuten dauern. Bei den Thera-Band®-Programmen ab Seite 119 finden Sie Beispiele ab 2 Minuten Trainingsdauer.

Prinzip der allmählichen Belastungssteigerung

Wenn der Körper mehr leisten kann, dann müssen Sie auch die Belastung langsam nach oben anpassen. Für Ihr Thera-Band®-Training heißt das: mehr Wiederholungen oder mehr Sätze oder einen höheren Widerstand, also ein stärkeres Band verwenden. Überprüfen Sie alle 6–12 Wochen, ob die Bandstärke für die jeweilige Übung noch adäquat ist. Besonders der untrainierte Körper passt sich sehr schnell an die gegebene Belastung an.

Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung

Wir müssen dem Körper nach einer Trainingseinheit ausreichend Zeit für seine Erholung ge-

ben. Belasten wir einen trainierten Muskel, ohne dass er sich richtig erholen konnte, dann sinkt die Leistungsfähigkeit. Es ist nicht gut, wenn Sie als Trainingseinsteiger Ihren Körper von null auf hundert belasten, also z.B. gleich zu Beginn jeden Tag trainieren. Bedenken Sie: Mehr bringt nicht unbedingt mehr. Es kommt eher zu einer chronischen Ermüdung, die die Leistungsfähigkeit stetig immer weiter herabsetzt. In der Fachsprache nennt man das auch Übertraining, bei dem es im schlimmsten Fall zu einer Verletzung kommt. Und das war es dann mit den guten Vorsätzen.

Allerdings sollte die Pause zwischen den Trainingseinheiten auch nicht zu lang sein. Wenn Sie nur alle zwei Wochen eine Trainingseinheit durchführen, können Sie ein erreichtes Fitness-

niveau vielleicht halten, aber keine Fitness aufbauen. Zwei Trainingseinheiten pro Woche sollten es für den Einstieg sein. Die Pause dazwischen sollte 48 Stunden nicht unter- und 72 Stunden nicht unbedingt überschreiten. Orientieren Sie sich an der Wochenplanung auf Seite 24. So klappt der Einstieg bestimmt.

Prinzip der Variation

Um den Körper – und im Fall des Thera-Band®-Trainings, die Skelettmuskeln – möglichst variabel auszubilden, um für alle Anforderungen des alltäglichen Lebens gewappnet zu sein, sollten Sie ihn möglichst facettenreich beanspruchen. Nutzen Sie im Laufe des Trainingsprozesses die Elemente der Variation ab Seite 26.

Prinzip der sprunghaften Belastungssteigerung

Sie sind Bewegungsfreak oder einfach der fortgeschrittene Fitnesssportler? Dann sollten Sie Ihren Körper in regelmäßigen Abständen richtig fordern bzw. ihn mit ganz ungewohnten Reizen »schocken«, damit er wieder eine Leistungssteigerung erfährt. Das kann mit den Komplexübungen geschehen oder mit der Verwendung einer instabilen Unterlage. Oder wechseln Sie doch mal für vier Wochen Ihre Trainingsmethode. Die Ausführungsvariante »Endkontraktion« (siehe Seite 30) hilft bestimmt.

Prinzip der Individualität

Bei allen Prinzipien und Methoden sollten Sie Ihr »Ich« nicht vergessen. Wenn Ihnen eine Ausführungsvariante nicht gefällt, dann lassen Sie diese einfach weg. Wenn Sie körperlich eingeschränkt sind, dann werden Sie leider nicht alle Übungen und Ausführungsvarianten dieses

Buches nutzen können. Akzeptieren Sie Ihre persönlichen Voraussetzungen und trainieren Sie nach Ihrem Wohlgefühl.

Aufbau einer Trainingseinheit

Jede Trainingseinheit sollte einen Anfang, einen Hauptteil und ein Ende haben. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für das Aufwärmen und auch die Dehnung der Muskulatur nach getaner Arbeit mit dem Band. Besonders ältere Menschen sollten sich für das Warm-up etwas mehr Zeit lassen, da bei ihnen aufgrund des geringeren Wasseranteils im Körper die Elastizität von Bändern und Sehnen nachlässt.

Jetzt stellt sich nur noch die Frage, wie viele Übungen wähle ich aus? Für welche Körperbereiche? Und in welcher Reihenfolge führe ich Sie aus? Antworten finden Sie in den nächsten beiden Abschnitten!

Trainingsvielfalt

Der größte Feind eines jeden Trainingserfolgs ist die Langeweile. Variieren Sie daher Ihr Trainingsprogramm. Variationen können durch unterschiedliche Grundhaltungen, aber auch unterschiedliche Trainingsmethoden gestaltet werden. Ein und dieselbe Übung beschert Ihnen, anders ausgeführt, ein ganz neues Trainingserlebnis. Zudem erhalten Sie mit den Variationen den Spaß am Training. Aus dem Thera-Band® in Kombination mit dem nützlichen Zubehör, wie z. B. Fußschleife und Kippbrett (siehe Seite 12), entsteht eine unfassbare Anzahl an Übungsmöglichkeiten, der kein Buch gerecht werden kann.