

Nora Reim

THERA BAND

... LESEPROBE ...

Wie Sie
Ihren Körper
kräftigen und
beweglich
halten



man
kau:

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Nora Reim

Thera-Band. Kompakt-Ratgeber

Wie Sie Ihren Körper kräftigen und beweglich halten

ISBN 978-3-86374-426-7

1. Auflage September 2017

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Ralf Graner:** 4, 5, 7–10, 13, 15, 17–21, 23, 24, 26–27, 29, 31, 33, 35–39,
41, 43–45, 47, 49–53, 55, 57, 61, 63–65, 67, 69–73, 82–83, 85, 87, 89, 91

© **Hygenic Corporation:** 11

© **Fotolia:** Gina Sanders, 14

© **Privat:** 59

© **Nora Reim:** 90

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Maßnahmen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
während meiner langjährigen Karriere als Tennis-Profi hatte ich einen ständigen Begleiter in meiner Sporttasche: das Thera-Band. Tägliche Übungen auf und jenseits des Platzes waren wie ein Ritual für mich. Außerdem habe ich das Band benutzt, um mich vor einem Match zehn Minuten lang aufzuwärmen. Denn sind Arm- und Schultermuskulatur eines Tennisspielers erst mal warm und geschmeidig, verletzt er sich bei den entsprechenden Bewegungen auch weniger. Leider mangelt es besonders Ballsportlern oft an Ideen und Kreativität für Übungen mit dem Thera-Band. Abhilfe schafft der Ratgeber von Nora Reim mit einer genauen Anleitung in Wort und Bild. Wie ein guter Tennisspieler die Lücke auf dem gegnerischen Feld erkennt und den gelben Filzball genau dort platziert, so schließt dieses Buch eine Marktlücke. Daher empfehle ich es als Pflichtlektüre für jeden Tennisspieler unabhängig von Alter und Spielstärke!

In meiner Tennisakademie in Köln gebe ich meine Erfahrungen als ehemaliger Profi an den Nachwuchs weiter. So vermittele ich meinen Schützlingen, das Thera-Band als ständigen Begleiter in ihrer Tennistasche mit sich zu führen – und zum Aufwärmen zu nutzen!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Marc-Kevin Goellner (Davis-Cup-Sieger 1993)

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6



Am laufenden Band	9
Elastisches Latexband	10
Elastizität	10
Latexfrei?	12
Pflege	12
Kosten	13
Selbsttest: Welches Band brauche ich?	16
Fitness	16
Farbe	16
Technik zum Anfassen	18
Wicklung für die Hände	18
Fixierung für die Füße	19
Bandbreite von Anwendungen	20
Mobilisierung	20
Stretching	21
Kräftigung	22
Koordination	23
Trainingstipps: Zug um Zug zu mehr Beweglichkeit	25



Thera-Band in Bewegung	27
Übungen für Einsteiger	28
1. Nacken: Keine Ahnung	28
2. Schultergelenk: Schiebetür	30
3. Arme: Strecken	32
4. Hände: Komm zu mir	34
5. Rücken: Schmetterling rücklings	36
6. Beine: Außenseite	38
7. Rumpf: Zappelphilipp	40



Varianten für Fortgeschrittene	42
1. Nacken: Schildkröte	42
2. Schultergelenk: X-Form	46
3. Arme: Beugen	48
4. Brust: Auto schieben	50
5. Rücken: Rudern im Liegen	52
6. Beine: Innenseite	54
7. Rumpf: Fensterputzen	56
Workout für Profis	60
1. Schultergürtel: Haltung bewahren	60
2. Rotatoren-Manschette: Türsteher	62
3. Brust: Schmetterling	64
4. Rücken: In die Länge ziehen	66
5. Gesäß: Anlauf nehmen	68
6. Bauch: Einrollen	70
7. Rumpf: Unterarmstütz	72
Trainingstagebuch	74
Entspannung und Wohlbefinden	78
Faszienmassage	79
Tapingverbände	81



Sturzprophylaxe für Senioren	83
Lebensnahe Übungen	84
1. Ganzkörper: Stehaufmännchen	84
2. Arme: Anziehpuppe	86
3. Beine: Spinne	88

Danksagung	91
Sponsoren	92
Widmung	92
Infoservice	93
Literatur	93
Internetadressen	94
Register	95

Einleitung

Hand aufs Herz: Kennen Sie das »kleinste Fitnessstudio der Welt«? Nein? Dann wird es höchste Zeit, dass Sie die Miniaturausgabe einer Trainingswelt kennenlernen! Die Rede ist vom sogenannten *Thera-Band*. Dieses elastische Latexband ist so klein, dass es in jede Handtasche passt. Praktisch wie ein Papiertaschentuch lässt es sich überallhin mitnehmen und im Handumdrehen auseinanderfalten. Hinzu kommt das Gewicht des Thera-Bands: Leicht wie eine Feder bringt es nur wenige Gramm auf die Waage.

Insofern verwundert es nicht, dass das Thera-Band als Gattungsbegriff für elastische Latexbänder in die Geschichte eingegangen ist. Was 1978 in Akron im US-Bundesstaat Ohio begonnen hatte, erlebte in den 1990er-Jahren seinen sportlichen Höhepunkt. Und weil Altbewährtes irgendwann wieder angesagt ist, feiert das schicke Band derzeit sein Comeback:

Leistungssportler trainieren gezielt ihre Muskelgruppen, Physiotherapeuten setzen es bei der Behandlung von Reha-Patienten ein, und Senioren halten sich zu Hause fit.

Dem Training mit dem Thera-Band sind dabei keine Grenzen gesetzt, denn die Bänder gibt es in den unterschiedlichen Farben: Jede Farbe steht für eine bestimmte Stärke. Diese reicht bei den Originalprodukten von »leicht« (gelb bzw. beige) bis »extrastark« (blau).

Für trainierte Männer gibt es außerdem ein schwarzes Band mit dem Prädikat »spezialstark«. Leistungssportler kommen mit den Bändern in *Silber* und *Gold* auf ihre Kosten.

Dieses Farbenspektrum hat den Vorteil, dass sich der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen einfach durch den Wechsel des Bands oder die Intensität des Zugs erhöhen lässt. Steigern Sie also den Widerstand, indem Sie mehr Druck auf das Band bringen und es anschließend aus eigener Kraft auseinanderziehen. Alternativ können Sie verschieden starke Bänder für die unterschiedlich ausgeprägten Muskeln benutzen. Bei regelmäßiger Anwendung kräftigen Sie dadurch gezielt Ihren Körper, formen ihn und halten ihn dadurch bis ins hohe Alter beweglich. Lassen Sie uns gemeinsam Leine ziehen!



... gen für Einsteiger

Zum Einstieg in das Training mit dem Thera-Band legen wir Ihnen die folgenden Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge ans Herz.

1. Nacken: Keine Ahnung

Erinnern Sie sich, wie es früher in der Schule war: Was haben Sie gemacht, als der Lehrer Sie aufgerufen hat und Sie die Antwort nicht wussten? Vermutlich haben Sie einfach mit den Achseln gezuckt und damit zum Ausdruck gebracht: »Ich habe keine Ahnung«. Genau das machen wir mit der folgenden Übung zur Lockerung des Nackens (*Deltamuskel*).

Start: Fixieren Sie das Thera-Band Ihrer Wahl, indem Sie sich mit beiden Füßen daraufstellen. Anschließend wickeln Sie es so um Ihre Hände, dass die Bandenden jeweils gleich lang sind (siehe Bild). Setzen Sie es etwas unter Spannung, lassen Sie die Schultern locker hängen, und richten Sie Ihren Blick in die Ferne nach vorn.

TIPP

»Keine Ahnung« ist nicht nur die Lieblingsreaktion aller Schüler, sondern auch eine hervorragende Übung für Schreibtischtäter!

Zug: Ziehen Sie nun Ihre Schultern in Richtung Ohren und das leicht gespannte Band langsam und gleichmäßig mit den Händen nach oben.

Ende: In der Endposition berühren Ihre Schultern fast die Ohrläppchen. Halten Sie kurz inne, und lassen Sie dann Ihre Schultern in die Startposition fallen.



2. Schultergelenk: Schiebetür

Stellen Sie sich eine Schiebetür vor: Statt nach rechts oder links geht die »Tür« in unserer Übung nach oben auf. Ziel ist die Kräftigung des Schultergelenks (*Deltamuskel*).

Start: Halten Sie ein Thera-Band Ihrer Wahl unter den Füßen fest, und stellen Sie diese schulterbreit auseinander. Nehmen Sie die Bandenden in der bewährten Wickeltechnik in die Hände. Beugen Sie Ihre Arme im 90-Grad-Winkel, und bringen Sie somit das Band unter Vorspannung.

Zug: Öffnen Sie nun Ihre Arme seitlich auf Schulterhöhe, und ziehen Sie das Band in einer schiebenden Bewegung in die Breite. Achten Sie darauf, die Schultern nicht anzuheben.

Ende: In der Belastung sollte sich Ihre Brustmuskulatur öffnen. Durch den Zug nach hinten wird gleichzeitig der Deltamuskel am Schultergelenk gekräftigt.

TIPP

Die »Schiebetür« ist eine hervorragende Übung für zwischen- durch, um nach langem Sitzen im Büro die eingefallene Brustmuskulatur zu dehnen!



... Workout für Profis

Bei den Profisübungen mit dem Thera-Band geht es richtig zur Sache! Darum ist das folgende Trainingsprogramm nur etwas für geübte Sportler.

1. Schultergürtel: Haltung bewahren

Hand aufs Herz: Wie haben Sie sich vor Ihrer letzten Vereinbarung verhalten? Haben Sie sich vielleicht bewusst körperlich aufgerichtet, um Ihr Gegenüber durch Ihre Körpergröße zu beeindrucken? Wunderbar – dann wird Ihnen die Profisübung »Haltung bewahren« bestimmt gefallen. Sie trainiert den Schultergürtel, indem sie den *Deltamuskel* kräftigt.

Start: Geben Sie Ihrem Gegenüber die Bandmitte zum Halten, und wickeln Sie Ihre eigenen Hände in gewohnter Manier um die Enden des Thera-Bands. Die Arme hängen locker am Körper, der Blick geht zum Partner.

Zug: Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten, ohne sie dabei hochzuziehen (siehe Bild). Der Oberkörper bleibt stabil, Ihr Partner hält den Widerstand durch das Band aufrecht.

Ende: In der Endposition ziehen Sie die Schultern so weit nach hinten in Richtung Wirbelsäule, dass sich Ihre Schulterblätter fast berühren!



Besonderheit:

Lassen Sie sich bei dieser Übung von einem Partner helfen, oder binden Sie das Band an eine Türklinke o. Ä.

2. Rotatoren-Manschette: Türsteher

Kennen Sie die typische Handbewegung eines Türstehers, wenn er darüber entscheidet, wer in den Nachtclub darf? Genau diese wollen wir mit der gleichnamigen Übung nachahmen. Dabei geht es um die Kräftigung der Muskel-Sehnen-Kappe (*Rotatoren-Manschette*) der Schulter, die besonders für die Beweglichkeit von Tennisspielern unverzichtbar ist!

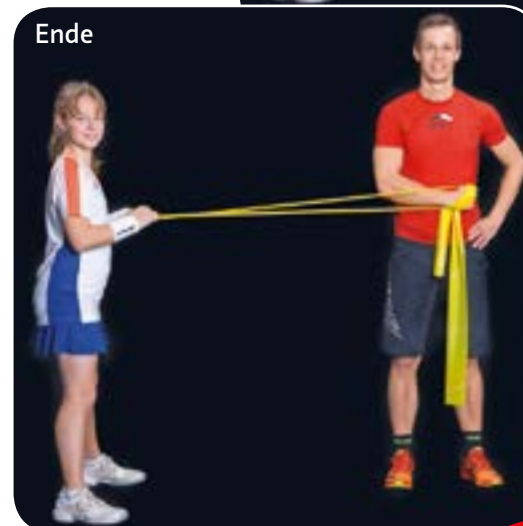
Start: Stellen Sie sich seitlich zu Ihrem Trainingspartner, und reichen Sie diesem die Bandmitte. Greifen Sie selbst die beiden Enden mit einer Hand und umwickeln Sie diese. Der entsprechende Arm liegt im 90-Grad-Winkel eng am Körper an, während der andere zur Stabilisierung in die Hüfte gestützt wird (siehe Bild).

Zug: Führen Sie nun den umwickelten Arm kontrolliert von außen nach innen. Achten Sie darauf, dass der Oberarm während der Belastung am Körper haften bleibt und die Bewegung lediglich aus dem Unterarm erfolgt. Halten Sie das Handgelenk stabil. Die Aufgabe des Partners ist es, Sie dabei so zu unterstützen, dass Sie die Armrotation ohne großen Widerstand des Thera-Bands ausführen können. Führen Sie anschließend einen Seitenwechsel durch!

Ende: Wenn der jeweilige Arm am Ende Ihren Bauch berührt, haben Sie es richtig gemacht.

Besonderheit:

Bei dieser Übung benötigen Sie die Hilfestellung eines Partners. Der »Türsteher« ist eine technisch anspruchsvolle, aber sehr effektive Übung.



... Lebensnahe Übungen

Um gefährliche Stürze im Alltag zu vermeiden, empfiehlt sich ein sogenanntes lebensnahes Training. Dabei geht es darum, alltägliche Bewegungen bewusst für den »Ernstfall« zu üben, wie etwa das morgendliche Aufstehen aus dem Bett.

1. Ganzkörper: Stehaufmännchen

Start: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker. Legen Sie das Thera-Band überkreuzt um Ihre Oberschenkel (siehe Bild). Wickeln Sie die Bandenden um Ihre Hände, und bringen Sie das Band durch leichtes diagonales Ziehen unter Vorspannung.

Zug: Stehen Sie nun in einer fließenden Bewegung auf, indem Sie Ihren Körper durchstrecken. Ziehen Sie dabei das Thera-Band gleichmäßig so weit in die Diagonale, dass Ihre Arme im 90-Grad-Winkel nach oben zeigen (siehe Bild).

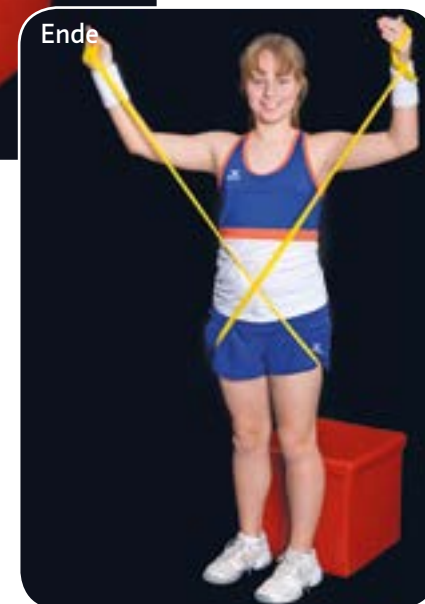
Ende: Die Hände ziehen in der Endposition aktiv nach hinten. Achten Sie darauf, dass Ihre Oberarme nicht über die Horizontale hinausgehen. Im Stehen darf die Bandmitte von den Oberschenkeln durchaus nach oben rutschen. Gehen Sie anschließend zurück in die Startposition im Sitzen. Wiederholen Sie diese Übung so lange, bis Sie sich sicher fühlen.



Ziel der Übung ist es, gegen einen zusätzlichen Widerstand aufzustehen. Wenn Sie das schaffen, kommen Sie erst recht beschwerdefrei morgens aus dem Bett in die Senkrechte!

Besonderheit:

Zum Sitzen benötigen Sie einen Stuhl oder Hocker.



2. Arme: Anziehpuppe

Eine weitere lebensnahe Übung ist das Anziehen. Wie oft haben Sie Probleme damit, sich einen Pullover oder ein T-Shirt über den Kopf zu ziehen? Mit kräftigen Armen wird Ihnen das An- und Auskleiden künftig weniger Mühe bereiten.

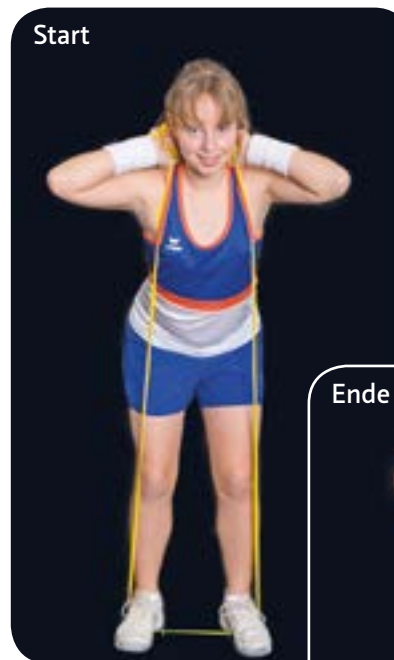
Start: Gehen Sie leicht mit beiden Beinen in die Hocke. Die Bandmitte ruht dabei unter Ihren Füßen. Bringen Sie das Thera-Band unter Vorspannung, indem Sie die gewickelten Bandenden mit Ihren Händen bis zu den Ohren ziehen. Die Ellenbogen zeigen dabei vom Körper weg nach außen.

Zug: Richten Sie nun Ihren Oberkörper dynamisch auf, und ziehen Sie dabei das Band straff.

Ende: Halten Sie in der aufgerichteten Position Ihres Körpers kurz inne und die Spannung des Bands aufrecht. Spüren Sie bewusst den Widerstand, bevor Sie zurück in die Hocke gehen und die Übung mehrmals wiederholen.

TIPP

Diese Übung hilft Ihnen nicht nur beim Überkopffziehen von Kleidungsstücken, sondern auch beim morgendlichen Aufstehen aus dem Bett. Durch den bewussten Ablauf trainieren Sie den aufrechten Stand.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.