

Fit mit **Thera-Band**[®]
Systems of Progressive Exercise

VERLANGEN SIE
DAS ORIGINAL

Flexibler Übungsstab

Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training



www.thera-band.de

Inhalt

Einleitung.....	2
Der flexible Übungsstab.....	3
Material und Eigenschaften.....	3
Handhabung.....	4
Trainingshinweise.....	5
Übungen.....	6
Reine Hand-/Arm-Kräftigung.....	6-9
Oszillation (Schwingungen).....	10-21
Bewegungsgewöhnung.....	10
Rumpfstabilisierung.....	11-19
Kräftigung Bauchmuskulatur.....	20-21
Mobilisation und Körperwahrnehmung.....	22

Einleitung

Der flexible Übungsstab von Thera-Band® ist ein leichtes, handliches und flexibles Übungsgerät zur Steigerung der Geschicklichkeit, Mobilität und Griffkraft. Darüber hinaus wird er bei der Rehabilitation und Kräftigung von Händen, Handgelenken, Unterarmen und Schultern eingesetzt.



Der Flexible Übungsstab

Material und Eigenschaften

Der 30 cm lange flexible Übungsstab besteht aus Hartgummi und ist in drei entsprechend dem Durchmesser ansteigenden, farbcodierten Widerständen erhältlich:

Farbe	Benötigte Kraft, um ein „U“ zu biegen
Rot	4,5 kg
Grün	6,8 kg
Blau	11,3 kg



Die gerillte Gummi-Oberfläche bietet einen optimalen Griff und ist bei intensivem Gebrauch durch unterschiedliche Nutzer einfach zu reinigen. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit dem flexiblen Übungsstab hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Kontrollieren Sie den flexiblen Übungsstab regelmäßig auf Beschädigungen, um Verletzungen zu vermeiden. Sofern Sie eine Beschädigung entdecken, tauschen Sie den flexiblen Übungsstab aus.
- Lagern Sie den flexiblen Übungsstab nicht in direktem Sonnenlicht, da dieses auf Dauer Farbe und Oberflächenmaterial angreift. Zudem sollten Lagerung und Nutzung unter extremen Temperaturen vermieden werden.
- Verschmutzte flexible Übungsstäbe lassen sich einfach mit einem feuchten Tuch oder mit Wasser und Seife reinigen.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz kann Verletzungen nach sich ziehen. Führen Sie daher nur sichere und vor allem schmerzfreie Übungen durch. Bei der Übungsauswahl sollten Sie sich von Ihrem Arzt, Therapeuten oder Übungsleiter beraten lassen.

Handhabung

Der flexible Übungsstab kann folgendermaßen genutzt werden:

- ein- oder beidhändig (ein flexibler Übungsstab oder zwei),
- in Kombination mit einem Gymnastikball, Stabilitätstrainer, Kippbrett und Kreisel.

Der flexible Übungsstab kann ideal zur Kräftigung (Stärkung des Griffs und der Muskulatur der oberen Extremität), Oszillation (ein neuromuskuläres und koordinatives Training mittels kleiner Schwingbewegungen) sowie zur Mobilisation von Gelenken und Weichteilen eingesetzt werden. Darüber hinaus ist ein sportart-spezifisches Training möglich.

Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Training stehen die Verbesserung der Kraft, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung und Stabilisierung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Bei den reinen Kräftigungsübungen sollte jede Übung in 1-3 Sätzen 15-20 mal wiederholt werden. Beim Oszillationstraining ist zu unterscheiden, ob der Arm den flexiblen Übungsstab während der kleinen Schwungbewegungen statisch hält oder ob der Arm bewegt wird (Kreisbewegung vor dem Körper, von rechts oben nach links unten etc.). Bei statischen Armpositionen sollte die Übung 3 mal 20-30 Sekunden lang durchgeführt werden, dynamische Armbewegungen mit flexiblem Übungsstab-Einsatz können hingegen 45 Sekunden lang oder wahlweise 10-15 mal durchgeführt werden. Wichtig ist, dass nach jedem Satz eine kurze Pause (Arm/Schulter lockern) eingelegt wird. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie den Widerstand (Farbe des flexiblen Übungsstabs), die Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen.

Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- Gehen Sie immer vom Leichten zum Schweren (Widerstand/ Farbe) und vom Einfachen zum Komplexen (Übungsfolgen).

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Legen Sie zwischen den Halteübungen und immer, wenn Sie eine stärkere Muskelermüdung bemerken, kurze Pausen ein oder wechseln Sie die Seite. Sie können auch dynamische und statische Übungen im Wechsel ausführen.
- Ein Training mit Kindern sollte immer unter Aufsicht und Anleitung erfolgen. Der flexible Übungsstab ist kein Kinderspielzeug!
- Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Reine Hand-/Arm-Kräftigung

Wringen



- a Horizontal: Stand. Halten Sie den flexiblen Übungsstab mit beiden Händen vor dem Körper. Die Ellbogen zeigen nach außen.



a

Drehen Sie nun die Hände in entgegengesetzte Richtung, so dass sich der flexible Übungsstab verwindet.



- ⓑ Vertikal: Stand. Halten Sie den flexible Übungsstab in einer aufrechten Position mit beiden Händen vor dem Körper. Die Ellbogen zeigen nach außen.



Drehen Sie nun die Hände in entgegengesetzte Richtung, so dass sich der flexible Übungsstab verwindet.

ⓑ

Reine Hand-/Arm-Kräftigung

Biegen



- a „U“: Halten Sie den flexiblen Übungsstab mit beiden Händen vor dem Körper (Handrücken zeigen nach unten). Die Ellbogen sind gebeugt und nah am Körper.



a

- Biegen Sie nun den flexiblen Übungsstab, indem Sie die Enden zueinander (aufwärts) bewegen. Dabei werden die Ellbogen leicht nach außen angehoben.



- ② „Brücke“: Halten Sie den flexiblen Übungsstab mit beiden Händen vor dem Körper (Handrücken zeigen nach oben). Die Ellbogen sind gebeugt und nah am Körper.



Biegen Sie nun den flexiblen Übungsstab, indem Sie die Enden zueinander (abwärts) bewegen. Dabei werden die Ellbogen zum Körper gezogen.

②

Oszillation (Schwingungen) – Bewegungsgewöhnung

Schwünge



(a)



(b)



(c)

- (a) Schulterbreiter Parallelstand mit leicht gebeugten Knien. Halten Sie den flexiblen Übungsstab mit leicht gebeugtem Ellbogen vor dem Körper. Schwingen Sie nun den flexiblen Übungsstab vor und zurück (kleine, schnelle Bewegungen), ohne die Armposition (Ellbogen/Schulter) zu verändern.

- (b) Wie (a), aber mit geschlossener Fußposition
(c) Wie (a), aber mit Tandem-Stand (Füße voreinander)
Variation: Übungen (a) - (c) können auch mit seitlichen oder kreis-förmigen Schwungbewegungen des flexiblen Übungsstabs ausgeführt werden.

Oszillation (Schwingungen) – Rumpfstabilisierung

Kreise



Schulterbreiter Parallelstand mit leicht gebeugten Knien. Halten Sie den flexiblen Übungsstab mit leicht gebeugtem Ellbogen neben dem Körper.



Schwingen Sie den flexiblen Übungsstab, während Sie mit dem Arm große Kreisbewegungen vor dem Körper ausführen.
Variation: Schwerer wird die Übung, wenn Sie diese im Einbeinstand ausführen.

Oszillation (Schwingungen) – Rumpfstabilisierung

Diagonale Bewegungen



a

- a) Schulterbreiter Parallelstand mit leicht gebeugten Knien. Halten Sie den flexiblen Übungsstab mit leicht gebeugtem Ellbogen seitlich neben dem Körper.

Schwingen Sie den flexiblen Übungsstab, während Sie den Arm von oben rechts nach unten links (Richtung Hüfte) führen.

Oszillation (Schwingungen) – Rumpfstabilisierung

Diagonale Bewegungen



- b Aus dem Zweibeistand führen Sie den flexiblen Übungsstab in Richtung des gegengleichen Knies. Endposition Einbeinstand.

b

Oszillation (Schwingungen) – Rumpfstabilisierung

Vierfüßler

a



- a Halten Sie den flexiblen Übungsstab mit gestrecktem Arm und führen Sie leichte Schwingungen (vor und zurück oder von rechts nach links) aus. Der Blick ist zum Boden gerichtet, beide Knie sind am Boden.

Variation: Kreisen Sie mit dem Arm, während Sie den flexiblen Übungsstab schwingen.

c



- c Wie b, aber führen Sie nun den flexiblen Übungsstab zum gegengleichen Knie (Bein beugen) und gehen Sie anschließend wieder in die Streckung.

b



- b Wie a, aber strecken Sie das gegengleiche Bein gerade nach hinten weg und halten Sie es dort.

Oszillation (Schwingungen) – Rumpfstabilisierung

Bauchlage

a



b



a Halten Sie den flexiblen Übungsstab mit leicht gebeugten Ellbogen vor dem Kopf und führen Sie leichte Schwingungen aus.

b Beugen und strecken Sie die Arme, während Sie den flexiblen Übungsstab schwingen.

c



Führen Sie die Arme danach zurück vor den Kopf. Dort wird der flexible Übungsstab in die andere Hand übergeben



c Ziehen Sie die Ellbogen neben den Körper, während Sie den flexiblen Übungsstab schwingen.

Oszillation (Schwingungen) – Rumpfstabilisierung

Unterarm-Seit-Stütz

a



b



a Beine gebeugt. Halten Sie den Rumpf stabil und schwingen Sie den flexiblen Übungsstab mit dem freien Arm in verschiedene Richtungen. Blickrichtung geradeaus.

b Wie a, aber heben Sie die Hüfte/Oberschenkel vom Boden ab.

d



d) Wie c), aber mit Blick zum flexiblen Übungsstab.

c



c) Wie b), aber mit gestreckten Beinen.

Oszillation (Schwingungen) – Kräftigung Bauchmuskulatur

Sitz

a



b



a) Sitz mit leicht nach hinten geneigtem Oberkörper, die Fersen sind aufgestellt (Fußspitzen angezogen). Halten Sie den flexible Übungsstab oberhalb der Hüfte und führen Sie Schwingungen aus.

b) Wie a), aber der flexible Übungsstab wird oberhalb der Brust geschwungen.

Oszillation (Schwingungen) – Kräftigung Bauchmuskulatur

Sitz

©



- © Aufrechte Sitzposition. Drehen Sie den Oberkörper langsam nach links und rechts, während Sie den flexiblen Übungsstab schwingen.

Mobilisation und Körperwahrnehmung



Hierzu können Sie mit dem flexiblen Übungsstab verschiedene Rollübungen durchführen.

- a) Legen Sie den flexiblen Übungsstab auf den Tisch und rollen Sie ihn mit der offenen Handfläche vor und zurück (von den Fingern bis zum Handgelenk).
- b) Legen Sie den flexiblen Übungsstab auf den Boden und rollen Sie ihn mit der Fußsohle vor und zurück (von den Zehen bis zum Ballen).
- c) Legen Sie sich auf den Bauch und lassen Sie einen Partner den flexiblen Übungsstab über Ihren Rücken rollen (rechts und links von der Wirbelsäule vom Nacken bis zum Gesäß).