

# URLAUB MIT DEM THERABAND

## Vorbemerkungen und Ziele

Ferienzeit bedeutet für viele geschlossene Sporthallen und keine Sportstunde. Mit dem hier vorgestellten Übungsprogramm können auch in den Ferien/im Urlaub am Urlaubsort oder auch Zuhause ohne großen Aufwand sinnvolle Trainingsreize gesetzt werden. Als Trainingsgerät wird lediglich ein Theraband mit angemessener Stärke (gelb, rot, grün oder blau) benötigt. Damit die Übungen auch korrekt durchgeführt werden, ist es sinnvoll das Programm in einer angeleiteten Übungsstunde im Voraus „zu proben“.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● Aufwärmen

Entsprechend der gegebenen und eigenen Möglichkeiten können folgende Aufwärmformen gewählt werden:

- Gehen und Laufen auf der Stelle mit betontem Armeinsatz
- Zügiges Walking am Strand entlang
- Lockeres Jogging
- Treppensteigen/Treppenlaufen im Hotel
- Verschiedene Bewegungsvarianten: Seit-Step, Fersen im Wechsel vorsetzen, Fußspitze nach vorne, hinten und zur Seite tippen, Hopslerlauf, Seitüberkreuz, Armkreisen usw.

### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

#### ● Hinweise zum Training mit dem Theraband (TB)

- Ruckartige Bewegungen vermeiden!
- Ruhig und gleichmäßig atmen, ohne die Luft anzuhalten!
- Das Theraband während der Übung immer unter leichtem Zug halten (das Band sollte nicht erschlaffen/durchhängen)!
- Auf bewegungstechnisch korrekte Übungsausführung achten! Nach dem Training das Theraband trocken und locker zusammenlegen. Verklebungen vermeiden!

### Übungen mit dem Theraband (TB)

#### ● Crunches

*Ausgangsposition:* In Rückenlage Füße aufstellen und Fersen in den Boden drücken. *Gerade Bauchmuskulatur:* das hinter dem Kopf fixierte TB beim Aufrollen nach vorne ziehen



*Schräge Bauchmuskulatur:* zur rechten oder linken Seite aufrollen und TB mit zur Seite ziehen

#### ● Becken heben

In Rückenlage gegen den Widerstand des über dem Becken fixierten TB das Becken anheben und die Position einige Atemzüge lang halten. Dann bewusst Wirbel für Wirbel wieder auf den Boden ablegen.

#### ● Ruderzug

Im Stand oder Sitz das vorne fixierte TB nach hinten ziehen. Die Ellbogen führen rumpfnah die Bewegung an.



## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 45 - 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Urlauber/innen

**Material:** 1 Theraband

**Ort:** überall: Zimmer, Strand, Terrasse

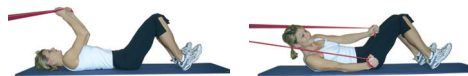
## Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung
- ✔ Außentemperatur beachten!
- ✔ Vorsicht beim Jogging im Sand oder an der Wasserkante – Überlastungsgefahr von Bändern, Sehnen und Muskeln im Fuß-, Bein- und Hüftbereich!



- ✔ Jede Übung mit einer Wiederholungszahl von 15 – 20 Wiederholungen zwei- bis dreimal durchführen!
- ✔ Das Theraband nicht über scharfkantige Stellen ziehen (z.B. Ring mit Stein)!
- ✔ Das Theraband so befestigen, dass es nicht zurückschlagen kann!

- ⊙ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskeln
- ✔ Beckenkamm bleibt auf dem Boden liegen
- ✔ Den Nacken lang machen und den Blick Richtung „Himmel“ richten



- ⊙ Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule (WS)

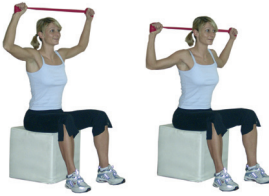


- ⊙ Kräftigung des breiten Rückenmuskels, des Kapuzenmuskels und der Armmuskulatur
- ✔ Auf einen ruhigen, aufrechten Oberkörper achten. Die Schultern bleiben tief. Ellbogen körpernah nach hinten führen

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Hoher Rückenzug

Im Sitz oder funktionellen Stand das TB in Hochhalte bringen. Das TB auseinanderziehen und dabei die Arme hinter dem Kopf bis auf Schulterhöhe senken und wieder heben.



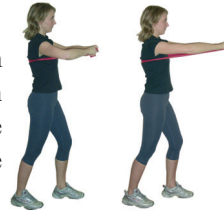
### ● Beinpresse

Im leichten Grätschstand das TB unter den Füßen fixieren. Eine leichte Kniebeuge-Position einnehmen und das TB straffen. Aus dieser Position die Beine strecken und beugen.



### ● Brustdrücken

In einer leichten Schrittstellung das TB in Schulterblathöhe um den Rücken legen und mit beiden Händen fassen. Die Arme gleichzeitig nach vorne strecken, wobei die Ellbogen immer leicht gebeugt bleiben.



### ● Biceps Curl

In einer leichten Schrittstellung das TB unter dem vorderen Fuß fixieren; die Enden mit beiden Händen fassen und unter Spannung bringen. Die angebeugten Arme gleichzeitig oder auch im Wechsel weiter Richtung Schulter beugen.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung des Kapuzenmuskels und breiten Rückenmuskels
- ✔ Oberkörper ruhig halten
- ✔ Arme nicht ganz durchstrecken!
- ✔ Bei Problemen im Schultergelenk das TB vor dem Körper auseinanderziehen.

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur (Streck- und Beuger)
- ✔ Arme während des Beugens und Streckens der Beine lang lassen
- ✔ Oberkörper beim Beinebeugen im Hüftgelenk etwas nach vorne neigen

- ⊙ Kräftigung Brustmuskulatur und Armstreckmuskulatur
- ✔ Die gebeugten Ellbogen zeigen in der Ausgangsposition nach außen
- ✔ Oberkörper ruhig und stabil halten, keinen Rundrücken machen
- ✔ Überstreckung der Gelenke vermeiden!

- ⊙ Kräftigung der Armbeugemuskulatur
- ✔ Ellbogen bleiben immer seitlich am Körper fixiert.
- ✔ Die Daumen zeigen nach oben.
- ✔ Oberkörper ruhig halten!

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### ● Schultern heben und kreisen

Im funktionellen Stand das TB unter beiden Füßen fixieren und die beiden Enden des gespannten TB fassen. Schultern gegen den Widerstand anheben und wieder senken (dabei spüren wie die Muskulatur „lang gezogen“ wird). Gegen den Widerstand des Bandes die Schultern leicht nach hinten kreisen.

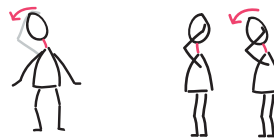
- ⊙ Anspannung und Entspannung der Nackenmuskulatur, Mobilisation des Schultergelenkes



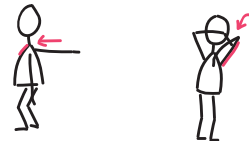
## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Dehnübungen

#### Hals- und Nackenmuskulatur



#### Arm- und Brustmuskulatur



#### Beinmuskulatur



#### Rücken- und Schulterblattmuskulatur



- ⊙ Dehnen der beanspruchten Muskulatur, Körperwahrnehmung, positive Beeinflussung der Regeneration
- ✔ Dehnposition 15 – 20 Sekunden halten
- ✔ Auf korrekte Bewegungsausführung achten!

Autorinnen:  
 Britta Dick/  
 Ellen Berghaus