

ERGOTHERAPIE

AT THERABAND (GRUNDLAGEN DER ANWENDUNG)

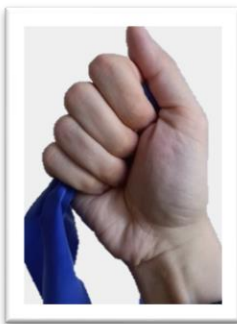
Gedanken vor dem Start:

Sie haben ein Theraband zuhause und wissen nicht, ob es noch gut ist?

1. Überprüfen auf Einrisse/Löcher; bei Berührung zum Rand?
Band könnte durchreißen! Wechsel empfohlen.
2. Randstelle dehnen, kurz halten und zurückführen. Bleibt eine helle Stelle zurück: Band schon zu spröde und könnte auch deswegen reißen. Bitte Band wechseln.

Im Sanitätshaus als „Theraband“ zu erwerben, im Sportgeschäft als „Fitnessband“. Der Farbcode variiert je nach Hersteller, daher bitte auf der Verpackung nach der Kennzeichnung gucken: leicht, mittel, stark o.Ä. Damit die Bänder erst gar nicht spröde werden oder zu verkleben beginnen: Lagerung am Besten aushängend über einem Bügel, nicht in direktem Sonnenlicht. So müssen die Bänder nur bei Bedarf mit etwas Talkumpuder geschmeidig gehalten werden.

Der richtige Griff:



Die Finger umgreifen das Band, die **Fingerkuppen** greifen **in** die **Handfläche**!



Maximal 1x das Band **um** die **Handrücken** **führen**. Nicht öfter wickeln! Sonst „würgt“ es die Hand zusammen.



Nicht mit den **Fingerkuppen** in dem **Gummiband** halt suchen!

Die richtige Stärke finden (des Therabands):



Für den Widerstand orientieren Sie sich an der Beschriftung auf der Verpackung. Denn die **Farben variieren nach Hersteller**. Während Übungen soll das Band ununterbrochen vorgespannt sein. Sie Trainieren mit dem Band, nicht das Band mit Ihnen!

In Ausgangsposition Schulterbreite:

Mit „**Leine lassen**“ wird der **Widerstand geringer**. Wenn das Band nun aber im gewünschten Bewegungsumfang (ca. Schulterbreite) **durchhängt**:
Band zu stark -> **Schwächeres Band empfohlen**.

Um **Widerstand zu erhöhen**, **Abstand** zwischen den Bandenden **verringern**. Wenn es nun bei Trainingsbewegung **in den Händen** unangenehm **einschneidet/brennt**, wird das Material schon über die Belastungsgrenze gedehnt -> **Bitte stärkeres Band**.

Bleiben sie nicht bei einem Band, variieren sie gerne für unterschiedliche Übungen auch unterschiedlichen Stärken (s.o.).

Durch Umlenken und Hebelkräfte die Widerstände zu den Zielmuskeln führen



Übung unter den Hauptgelenken trainiert die Muskulatur darüber.



Gehalten über dem Hauptgelenk trainiert die Muskeln darunter.



Übungen auf gleicher Höhe trainieren ebendort die Muskeln.

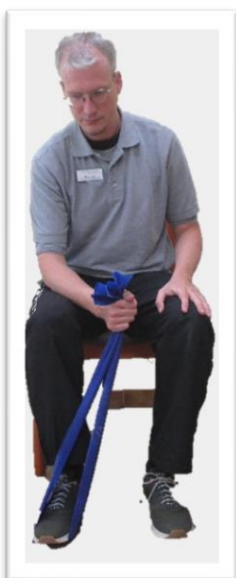
Beispielübungen mit Theraband

Wenn Sie hier im Hause schon in U13 trainieren, orientieren sie sich bei der Auswahl und Intensität Ihrer Therabandübungen an Ihrem Trainingsplan aus dem Gesundheitszentrum. Dort sind Ihre persönlichen Baustellen schon aufgelistet; hier bietet Ihnen das Training den größten gesundheitlichen Nutzen.

Also am letzten Tag:

Eigenen Trainingsplan mit nach Hause nehmen und sich daran für die Auswahl der Übungen orientieren.

Armbeuger (Biceps)



Fuß fixiert das Band mittig auf dem Boden. Gleichseitig die Bandenden fassen und den Ellenbogen auf dem Oberschenkel auflegen. Schultern und Blick bleiben nach vorn gewandt.

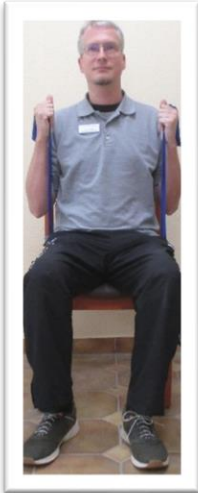


Bewegungsablauf nun wie bei Kurzhantel (Hand heranzuführen und leicht eindrehen). Der Ellenbogen stützt das Trainingsgewicht nun auf dem Oberschenkel ab und kann mit z.B. einem gefalteten Handtuch gepolstert werden.

Je nach gewünschter Intensität Widerstände durch Länge oder Farbvariante verändern.

„Hier: 50% reduzierter Kraftaufwand durch nur ein gehaltenes Ende (Fuß bleibt!).“

Armstrecker (Trizeps)



Mittig auf das Theraband setzen. Die beiden Bandenden fassen und die Hände eng am Körper halten.



Abwechselnd re und li die Arme nach oben ausstrecken. Gleichzeitige Bewegung erhöht das Risiko für Fehlhaltungen.

„Nach jeder Bewegung sich vergewissern, dass die Schulter auch wieder in der Parkposition angekommen ist.“

Schwimmer (Oberkörper komplex)



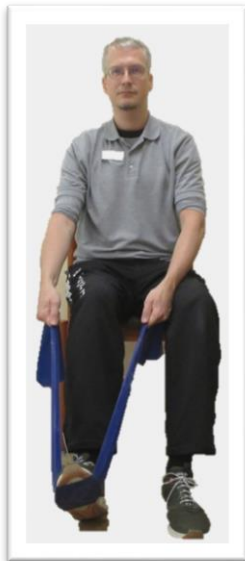
Wie bei letzter Übung mittig auf das Band setzen. Diesmal gestreckte Arme V-Förmig in Vorspannung halten.



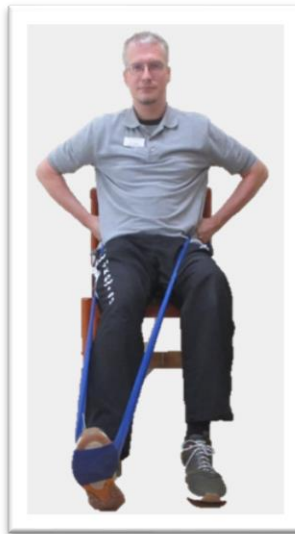
Gestreckte Arme über dem Kopf zusammenführen.

„Bei den Übungen soll es nicht zu Schmerzen kommen! Dann sofort die Intensität reduzieren.“

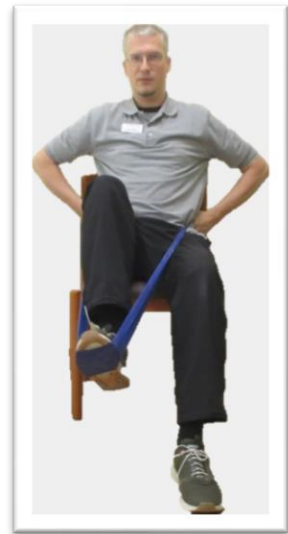
Beinpresse (Quadrizeps) „Achtung nach Hüft-TEP: 90°-Regel beachten“



Der Fuß hält das Band mittig in gestreckter Position in Vorspannung.
 „Achtung nach Hüft-TEP: 90°-Regel beachten“



Nun das Bein strecken und die Hände in die Hüften stemmen.
 „Das entlastet dabei die Schultern“

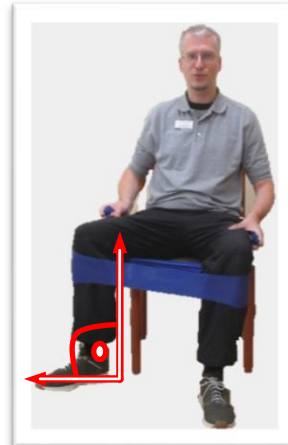


Und jetzt Kupplung treten oder Gas geben (je nach Seite)

Beinspreizer (Abduktor)



Das Band möglichst flach unterhalb der Kniegelenke einmal herumführen und überkreuz nehmen.
 Vorspannung und Bandstärke bestimmen nun die Intensität.



Abwechselnd nun einen Oberschenkel zur Seite Abspreizen: der Unterschenkel muss 90° zum Fußboden behalten.

„als Fortgeschrittener kann man hier auch Beide Beine und die untere Bauchmuskulatur trainieren.“

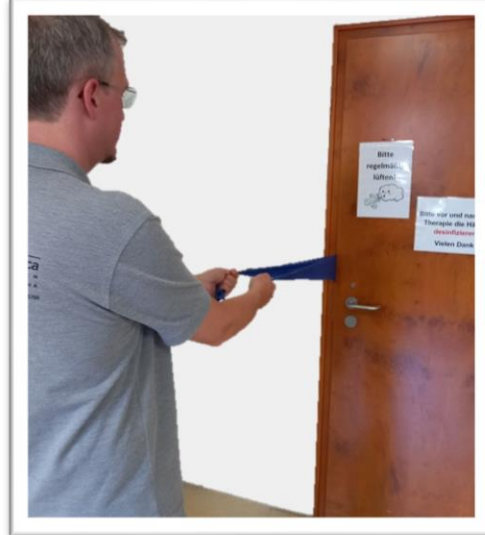
Seilzug tief (Türmontage)



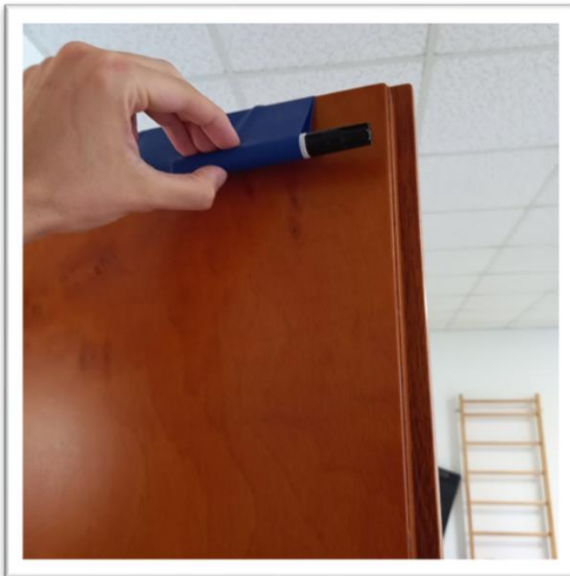
Schon normale Zimmertür ausreichend:

- Gegenüberliegende Türklinke nutzen
- Band mittig herumführen
- möglichst flach anliegend
- oberhalb des Schnappers und
- Tür schließen
- Los geht's!

„Dafür keine Glastür, keine Schiebetür und erstrecht keine Heizungsrohre nutzen!“



Seilzug hoch (Türmontage mit Riegel)



- Mittig in das Band einen Riegel einlegen (Stift o.Ä.)
- Über Türrahmen führen
- Tür schließen



- Beide Zügelenden nutzbar
- Oder auch nur einseitig

„Mit etwas Geschick oder Klebeband auch seitliche Montage möglich“