THERABAND™
ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

artzt.eu/theraband

THERABAND™
ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

DAS ORIGINAL

Fit mit dem **ÜBUNGSBAND**

DEINE PROFESSIONELLE ANLEITUNG FÜR REHABILITATION, PHYSIOTHERAPIE & FITNESS

Inhalt

Einleitung 3

Produktinformationen

Material und Eigenschaften 4

Auswahl des richtigen Bands 6

Wicklung und Fixierung 6

Zubehör 7

Anwendungshinweise 8

Übungen

Zur Muskelkräftigung 9

Zur besseren Bewältigung des Alltags 20

Einleitung

Was mit einigen bunten Latexbändern 1978 in Akron, Ohio, USA, begann, hat sich zum Inbegriff für Widerstandsprodukte und Übungsprogramme zur Begleitung diverser Physiotherapien, Rehabilitationsmaßnahmen und auch allgemein zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität entwickelt.

Im Laufe der Jahre ist das Sortiment von TheraBand® entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen des wachsenden Gesundheits- und Fitnessmarktes gewachsen. Heute finden Therapeuten, Fachkräfte und Freizeitanwender unter der Marke TheraBand® ein komplettes Angebot an Produkten und Übungsprogrammen, um gesund und fit zu werden bzw. zu bleiben.

Ein wesentlicher Faktor des Erfolgs der Marke TheraBand® war und ist der permanente, enge Dialog mit den Experten. So wurde 1999 die TheraBand® Academy als Plattform für Forschung, Ausbildung, Training und Erfahrungsaustausch gegründet.

Ziel ist, die aktuellen Erkenntnisse der Forschung in Produkte und wissenschaftlich fundierte Übungsprogramme zu übertragen. Insbesondere das elastische TheraBand® Übungsband findet Einsatz in vielfältigen Übungsprogrammen und führt nachweislich zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen.

Studienergebnisse zeigen u. a. folgende Effekte:

- Kraftzuwachs
- Schmerzreduktion
- Gleichgewichtsverbesserung
- Verbesserung der Ausdauer
- Sturzprophylaxe
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- Verbesserte Funktionalität
- Verbesserte Mobilität und Flexibilität

Genaue Referenzen kannst du unserer Academy Datenbank entnehmen:
www.thera-bandacademy.com/research/

Produktinformationen

Material und Eigenschaften des Übungsbands

Das TheraBand® Übungsband ist kostengünstig, leicht zu transportieren und vielseitig einsetzbar. Äußerlich ist das System der geradlinig (linear) ansteigenden Widerstände durch die für die Marke TheraBand® typische Farbcodierung von beige über gelb, rot, grün, blau, schwarz, silber bis gold erkennbar. Dieses System ermöglicht eine individuelle Unterstützung der erforderlichen Physiotherapie oder Rehabilitationsmaßnahme, sowie einen idealen Trainingseinstieg entsprechend dem individuellen körperlichen Leistungsniveau. Der Widerstand des Bands ist abhängig von seiner prozentualen Dehnung. Dehnst du beispielsweise ein rotes Übungsband mit einer Ausgangslänge von 50 cm auf 100 cm aus, entspricht die prozentuale Dehnung/Verlängerung 100 Prozent. Der Tabelle kannst du die für diese Dehnung benötigte Kraft entnehmen: 1,8 kg.

Widerstand in kg

Dehnung in %	Gelb	Rot	Grün	Blau	Schwarz	Silber	Gold
25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

Das Übungsband ist ein Naturprodukt aus reinem Latex*. Das Material ist nach der Herstellung mit Talkum versehen und sollte auch im Gebrauch regelmäßig mit Talkum/Puder gepflegt werden. Personen mit Latexallergie können auf latexfreie Bänder von TheraBand® zurückgreifen. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsbändern hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Prüfen Sie vor jedem Training das Band auf kleine Löcher, seitliche Risse und Porosität. Trainieren Sie niemals mit einem beschädigten oder porösen Band. Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen wie Ringe, lange Fingernägel, raue Turnschuhsohlen.
- Benutze zur Erstellung einer Schlinge den TheraBand® Assist™ und verzichte auf Knoten und Plastikklammern. Vor allem Klammern (nicht bei TheraBand® erhältlich!) können sich zu gefährlichen Gegenständen entwickeln, wenn sie sich lösen, während eine Übung durchgeführt wird.
- Lagere das Übungsband aufgerollt in einer Tasche oder Schachtel und schütze es vor direktem Sonnenlicht oder Hitze (Heizung), da diese das Naturmaterial austrocknen.
- Regelmäßiges Pudern verhindert ein Verkleben des Bands durch Feuchtigkeit oder Schweiß.
- Verschmutzte Übungsbänder lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen und sind nach flächigem Trocknen und Pudern wieder einsatzbereit. Zur Desinfektion nach jedem Einsatz eignen sich gebrauchsfertige Einwegtücher zur Desinfektion von glatten Oberflächen und Medizinprodukten.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des Bands kann zu schweren Verletzungen führen. Führe daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten.
- Das Band ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- Vermeide den Einsatz zu kurzer Bänder. Die ideale Bandlänge liegt bei 2,5–3,0 m. So werden hohe Kraftanstiege, unkontrollierte Bewegungsausführungen und vor allem ein Reißen des Bands (dies ist bei einer Dehnung von mehr als 300 % möglich) vermieden.

* LATEX

1. Produkt enthält Latex, der Allergien verursachen kann
2. Kontakt mit verletzter Haut oder Schleimhäuten vermeiden
3. Permanenten Hautkontakt vermeiden

Produktinformationen

Ein Einsatz des Bands im Wasser ist möglich. Nach dem Gebrauch sollte das Band jedoch mit chlorfreiem Wasser abgespült und flächig getrocknet werden.

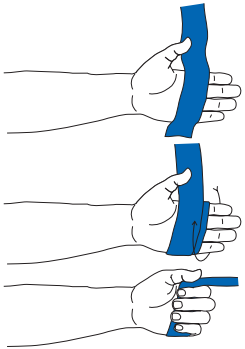
Auswahl des richtigen Bands

Die Wahl der Farbe des Bands und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach den individuellen Therapieerfordernissen bzw. dem Trainingszustand. Eine Übung sollte mit dem elastischen Band etwa 15 Mal wiederholt werden können. Die Erfahrung der Praxis hat gezeigt, dass das beige und gelbe Übungsband überwiegend bei der Rehabilitation nach Verletzungen und bei Senioren eingesetzt werden. Im präventiven Training bieten sich für untrainierte Personen das rote und grüne Übungsband an. Trainierte Personen kommen in der Regel mit dem grünen und blauen Übungsband gut zurecht und sollten erst im gut trainierten Zustand das schwarze Übungsband einsetzen. Die Farben Silber und Gold finden vorwiegend im Leistungssport Einsatz.

Wicklungen und Fixierungen des Übungsbands

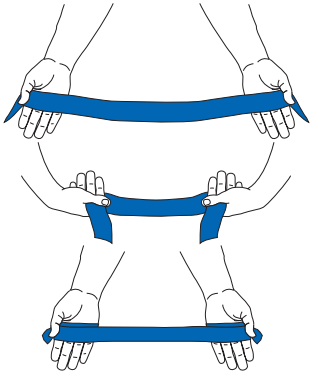
Das Übungsband wird immer doppelt um die Hand bzw. den Fuß gewickelt. Ein Abrutschen wird so verhindert.

Fixierung an den Händen



Wicklung, einseitig

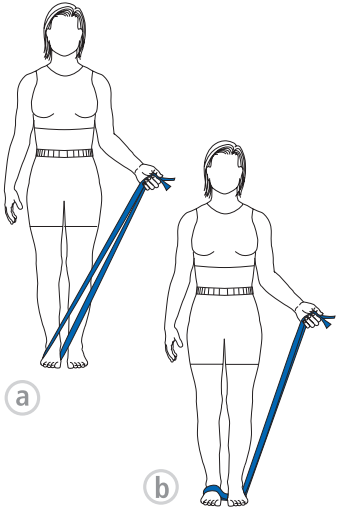
Das Band, mit dem Ende zum kleinen Finger, flach in die Hand legen. Das Band nun um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.

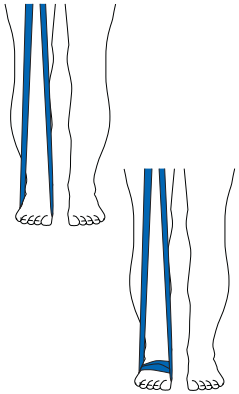


Wicklung, beidseitig

Das Band flach, mehr als schulterbreit und mit den Enden zu den kleinen Fingern, in beide Hände legen. Die Handflächen nach innen drehen und so das Band ein- bis zweimal um die Hände wickeln.

Fixierung an den Füßen





Schlaufe an einem Fuß

a Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte.

b Das Band als Schlaufe um den Fuß legen und mit dem anderen Fuß fixieren.

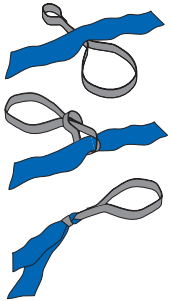
Fixierung am Fuß mit Wicklung

Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte. Ein Ende des Bands um den Fuß wickeln.

Hilfreiches Zubehör beim Training mit dem Übungsband

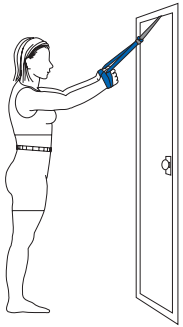
Die nahezu unbegrenzten Anwendungsmöglichkeiten machen das TheraBand® Übungsband zu einem einfachen wie effektiven Trainingsmittel. Diverses Zubehör (TheraBand® Assist™, Türanker, Griffe, Fußschlaufen, Sportgriff) ermöglichen zusätzliche Trainingsvarianten.

TheraBand® Assist™



Doppelschlaufe zum Schutz des Bands (Einsatz als Griff, Fußschlaufe, zur Fixierung an einer Sprossenwand, zur Herstellung einer Schlinge)

Türanker



Flexible, sichere Fixierungshilfe (Ermöglicht vielfältige Übungen, die sonst nur mit Partner möglich wären)

Anwendungshinweise

Physiotherapie und Rehabilitationsbehandlung

Die Physiotherapie und jede Rehabilitationsbehandlung ist unter fachkundiger Anleitung auszuführen. Der Therapeut sollte die notwendige Maßnahme mit dem betreffenden Übungsband gezielt und dem Patienten gemäß angepasst ausführen bzw. durch diesen ausführen lassen. Die therapeutisch erforderliche Muskelstimulation oder Förderung der Beweglichkeit ist der individuellen patienteneigenen Belastbarkeit mittels Auswahl des Bands anzupassen.

Autonomes Trainieren mit dem Übungsband

Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Falls dies doch der Fall ist, solltest du zu einem leichteren Band wechseln. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt dir das Training leicht, kannst du Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Übungsband. Diese Bandspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- Die Zugrichtung des Übungsbands hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem. Somit muss der Winkel zwischen Band und trainierendem Körpersegment (Arm, Bein) unbedingt beachtet werden. Bei 90° ist der Widerstand maximal. Unter 30° ist kein effektiver Trainingswiderstand wirksam.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, lege eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Die Übungen mit dem Übungsband sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schau dir die Übung genau an und stelle dir den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Ausgangsstellung (A)

Schrittstellung, vorderer Fuß auf der Bandmitte, Gewicht auf dem vorderen Bein. Bauchspannung, Daumen außen oder oben. Hände offen (Abb.) oder gefaustet.

Endstellung (E)

Ellenbogen beugen dabei das vordere Knie etwas mehr beugen, Rumpf stabil halten, kein Hohlkreuz.

Variante (V)

Die Armbeugung zeitgleich mit einem tiefen Ausfallschritt kombinieren.

Trizeps

Ausgangsstellung (A)

Parallelstand auf der Bandmitte, Bandenden greifen, Knie leicht beugen und Oberkörper gerade vorneigen. Bauchspannung, gebeugte Arme.

Endstellung (E)

Arme rückwärts ausstrecken, Rumpf stabil halten, Schultern tief.

Variante (V)

Band mit Türanker an Tür befestigen, Arme 90° gebeugt, Oberarme am Rumpf angelegt, Arme strecken.

Cross Stretch & Vom x zum X

Ausgangsstellung (A)

Beide Füße auf dem Band, Ellenbogen 90°, Rumpfspannung, Schultern tief.

Endstellung (E)

Zeitgleich rechten Arm über die Seite nach oben strecken + linkes Bein gestreckt abspreizen, anschließend Seitenwechsel.

Variante (V)

Einsteiger (stabilere Grundposition): Bandenden überkreuzen. Aus der leichten Kniebeuge aufrichten in die Torwartposition.

Abduktion & Adduktion

Ausgangsstellung (A)

Beide Bandenden mit dem Türanker an einer Tür befestigen. Stabiler Stand links, rechter Fuß in der Bandschlaufe.

Endstellung (E)

Rechtes Bein über das Standbein hinweg heranziehen (Adduktion).

Ausgangsstellung (A)

Beide Bandenden um den linken Fuß wickeln, hüftbreiter Stand mit Gewicht auf dem linken Fuß. Rechter Fuß locker in der Bandschlaufe.

Endstellung (E)

Rechtes Bein gestreckt nach außen abspreizen (Abduktion). Für ein stabile Standposition kannst du dich an einer Wand oder einem Stuhl festhalten.

Aufrichten einarmig

Ausgangsstellung A

Band um den linken Fuß wickeln und etwa mittig vom Unterschenkel mit der rechten Hand greifen, rechter Arm gestreckt, Oberkörper leicht vorgebeugt.

Endstellung E

Rechten Arm und den geraden Oberkörper zeitgleich aufrichten, Bauchspannung halten (keine Überstreckung ins Hohlkreuz), Schultern tief.

Schultern/Oberer Rücken Teil 1

Ausgangsstellung (A)

Band sicher um die Hände gewickelt, schulterbreit geöffnete Unterarme, 90° im Ellbogen gebeugt. Oberarme an den Rippen, Daumen oben.

Endstellung (E)

Unterarme nach außen rotieren, Oberarme bleiben an den Rippen.

Ausgangsstellung (A)

Ellenbogen 90°, Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden, Schultern tief, Daumen innen.

Endstellung (E)

Ellenbogen gleichzeitig nach hinten ziehen, Schulterblätter zusammen ziehen, Handgelenke gerade.

Ausgangsstellung (A)

Stand auf Bandmitte, Arme lang.

Endstellung (E)

Arme gestreckt nach außen bewegen, Schultern tief.

Ausgangsstellung (A)

Ausgangsstellung für alle 3 Übungen: Band um die Füße gewickelt, Bandenden überkreuzt und um die Hände wickeln, Oberkörper leicht vorgebeugt, Arme gestreckt.

Endstellung 1 (E)

„Rudern“: Ellenbogen nach hinten ziehen, Schulterblätter aktiv zusammen ziehen, Brustkorb nach vorne aufrichten, Schultern tief.

Endstellung 2 (E)

„Torwart“: Unterarme aus der Vorhalte seitlich neben den Kopf ziehen, Handgelenke gerade, Daumen nach innen, Brustkorb vor und aufgerichtet, Schultern tief.

Endstellung 3 (E)

„Fenster öffnen“: gestreckte Arme aus der Vorhalte nach außen führen, Daumen nach oben, Handgelenke gerade, Brustkorb vor und aufgerichtet, Schultern tief.

Lift Squat

Ausgangsstellung (A)

Beide Füße mittig auf dem Band, Band um Hände gewickelt, Arme gestreckt.

Endstellung (E)

Zeitgleich Knie beugen und Arme hoch strecken, Rücken gerade, Gesäß angespannt.

Kick Back

Ausgangsstellung (A)

Doppeltes Band, linken Fuß in der unteren Schlaufe, rechten Fuß auf Band, Bandenden in gefäusteten Händen greifen, Ellbogen 90°, Unterarme etwa parallel zum Boden.

Endstellung (E)

Linkes Bein kraftvoll nach hinten weg „kicken“ (Knie beugen), 90° gebeugte Arme anheben (Fäuste auf Stirnhöhe).

Gerade Bauchmuskeln

Ausgangsstellung (A)

Rückenlage, Arme gestreckt Richtung Decke, Hüfte + Knie ca. 90°, Band mit Türanker in Tür befestigt (oder um einen stabilen Gegenstand wickeln).

Endstellung (E)

Bauch anspannen, Rippen zum Becken ziehen und Oberkörper + Kopf anheben (Blick zu den Knien), Hände dabei neben die Knie führen.

Ausgangsstellung (A)

Bandenden wie bei 1 befestigen und Bandschlaufe um die Füße wickeln, Beine fast gestreckt, Hände hinter dem leicht angehobenen Kopf.

Endstellung (E)

Beine anziehen, wenn möglich Oberkörper dabei noch weiter anheben.

Schräge Bauchmuskeln

Ausgangsstellung (A)

Band sicher befestigen und Bandschlaufe um die Füße wickeln. Rückenlage, Knie + Hüfte 90°, Hände seitlich am Kopf.

Endstellung (E)

Parallel Oberkörper anheben und rechts Knie und linken Ellbogen annähern (Oberkörperrotation links), Ellbogen bleibt seitlich. Gegengleich ausführen.

Ausgangsstellung (A)

Rückenlage, rechtes Bein gestreckt am Boden, linkes Bein nahezu gestreckt zur Decke, linke Hand hält beide Bandenden, rechter Arm nach hinten ausgestreckt (abgelegt).

Endstellung (E)

Oberkörper anheben und dabei den gestreckten rechten Arm (Finger) zum linken Fuß führen, linkes Bein und linken Arm möglichst gestreckt lassen.

Ausgangsstellung (A)

Kanutenstand, Band um den vorderen Fuß gewickelt, Bandenden in gefausteten Händen, Arme parallel zum Boden ausgestreckt .

Endstellung (E)

Oberkörper langsam nach links und rechts rotieren und Arme mitnehmen.

Ausgangsstellung (A)

Bandmitte um den rechten Fuß wickeln, Bandenden in gefausteten Händen, Arme parallel zum Boden ausgestreckt, aufrechter Sitz (Rücken gerade, Schultern tief).

Endstellung (E)

Oberkörper nach links und rechts rotieren, aufrecht bleiben.

Hüftstreckung / Po

Ausgangsstellung (A)

Rückenlage, Band über Beckenknochen legen und um die Hände wickeln, Band auf Spannung am Boden halten. Daumen nach oben, Schultern zum Boden, Rücken/Hals lang.

Endstellung (E)

Becken gegen den Bandwiderstand nach oben anheben, Bauch flach halten, Schulterblattspitzen bleiben in Bodenkontakt.

Variante (V)

Ausgangsstellung wie bei 1 aber Band um das rechte Knie wickeln. Becken vom Boden gegen den Bandwiderstand anheben, linke Hüfte vollständig strecken, beide Hüftseiten auf einer Ebene (horizontal) halten, Seitenwechsel.

Ausgangsstellung (A)

Unterarmstütz. Bandmitte um den rechten Fuß und Bandenden um die Hände gewickelt.

Endstellung (E)

Rechtes Bein gegen den Bandwiderstand vollständig nach hinten ausstrecken (nicht ins Hohlkreuz überstrecken).

Ausgangsstellung (A)

Vierfüßlerstand, Band um den linken Fuß und Bandenden um die Hände gewickelt.

Endstellung (E)

Linkes Bein und rechten Arm gleichzeitig anheben und vollständig bis zur Waagerechten strecken, Hüfte gerade halten, Blick zum Boden.

Latissimus / „Klimmzug“

Ausgangsstellung (A)

Band mit Türanker an Tür befestigen, Arme vor dem Körper ausgestreckt, Daumen oben, Rumpfspannung.

Endstellung (E)

Beide Arme gestreckt nach hinten-unten ziehen bis hinter den Po, dabei Schulterblätter aktiv zusammen ziehen, kein Hohlkreuz.

Ausgangsstellung (A)

Bauchlage mit Stirn am Boden, Arme anheben und gestreckt ca. 10 cm auseinander ziehen.

Endstellung (E)

Gespanntes Band hinter den Nacken ziehen, Bewegungsansatz kommt aus den Schulterblättern (ziehen nach unten-innen), Unterarme horizontal, Handgelenke gerade, Daumen Richtung Kopf.

Variante (V)

Rechter Arm bleibt vorne, linker Arm zieht möglichst weit nach hinten, Handgelenk gerade, Daumen Richtung Kopf, Seitenwechsel.

THERABAND® DAS ORIGINAL

NOCH MEHR FLEXIBILITÄT IN THERAPIE UND TRAINING MIT DEM **THERA**BAND® **ZUBEHÖR**

TheraBand®
Griffe

TheraBand®
Sportgriff

TheraBand®
Fußschlaufen

TheraBand®
Assist™

TheraBand®
Türanker

Weitere Infos unter: **artzt.eu/theraband**

THERABAND™

ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

SOZIAL & REGIONAL

IN KOOPERATION MIT WERKSTÄTTEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Mehr unter artzt.eu/soziales

© 2021 Ludwig Artzt GmbH Alle Rechte geschützt.
Gedruckt in Deutschland. Band produziert in Malaysia.
Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.

Physical Therapy / Medizinprodukt

Ludwig Artzt GmbH,Schiesheck 5,
65599 Dornburg, Deutschland
www.artzt.eu, info@artzt.eu
Tel.: +49 (0) 6436 - 944 93 - 0
Fax: +49 (0) 6436 - 944 93 - 33

LATEX

40%

15°C

30°C

99901648

REF 70000

Anleitung - Fit mit dem
Übungsband, deutsch

4 260071 630162

70000 | V7 | 0421 | TheraBand® Übungsband 1,50 m und 2,50 m in Reißverschluss-Tasche