

THERAFIT TOP 10



Allgemeine Hinweise

„TheraFit“ ist das ideale Aufbau- und Ergänzungsprogramm zu „RückenFit“. Die Übungen richten sich an Personen, die ein gezieltes Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper suchen.

Wir empfehlen Ihnen, mit den Original-Therabändern zu trainieren. Theraband ist leicht und kompakt und lässt sich somit überall hin mitnehmen, ein Fitness-Studio für die Tasche! Das „Original“ gibt es in drei verschiedenen Bandstärken:

- **Rotes Band** = leichter Widerstand
- **Grünes Band** = mittlerer Widerstand
- **Blaues Band** = schwerer Widerstand

Tipp

Bevor Sie mit dem Theraband-Training beginnen, empfehlen wir Ihnen 4–6 Wochen unser Programm „RückenFit“ zu absolvieren.

Trainingsempfehlungen

- Aufwärmen vor den Theraband-Übungen!
- Die Übungen sollten 2–3 x pro Woche durchgeführt werden. Mindestens einen Tag Pause nach jedem Training.
- Nehmen Sie sich ca. 30–45 Minuten Zeit für das Training.
- 1–3 Durchgänge (Serien) je Übung.
- Eine Serie besteht aus jeweils 10–15 Wiederholungen.
- Nach jeder Serie sollten Sie 1–2 Minuten Pause machen.
- In der Grundstellung immer auf Vorspannung des Latexbandes achten!
- Trainieren Sie in ausgeruhtem Zustand.
- Nicht mit vollem Magen trainieren.
- Atmen sie während der Übungsausführung stets gleichmäßig weiter (keine Pressatmung!)
- Gewöhnen Sie sich einen Atemrhythmus an: Ausatmen mit der Kraftanstrengung, Einatmen beim Entlasten.

Haben Sie noch weitere Fragen zum Training? Dann wenden Sie sich bitte direkt an unsere Fitness-Experten, die VDES Sportmanager. Die Kontaktdaten finden Sie im Internet unter www.vdes.org oder rufen Sie uns an unter Telefon 069-272277-0.

Ausgangsposition

- Stehen Sie aufrecht, Füße hüftbreit auseinander.
- Knie leicht gebeugt.
- Wickeln sie das Band mehrmals um die Hände und halten diese vor dem Körper auf Schulterhöhe.



- Das Band hat nun eine Grundspannung.
- Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Ausführung

- Ziehen Sie nun das Band gleichmäßig nach außen, bis die Arme gestreckt sind.
- Verharren Sie wenige Sekunden in dieser Position und kehren anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.
- 3 Serien à 10–15 Wiederholungen.



Ausgangsposition

- Wickeln Sie das Band mehrmals um die Hände und halten die Arme gestreckt über dem Kopf.
- Das Band hat eine Grundspannung, indem Sie die Arme leicht auseinanderziehen.



Ausführung

- Ziehen Sie nun beide Arme gleichzeitig nach außen, bis sie seitlich gestreckt sind.
- Halten Sie die Position für wenige Augenblicke.
- 3 Serien à 10–15 Wiederholungen.



Ausgangsposition

- Mittlerer, schulterbreiter Stand auf dem Band.
- Leichte Beugung in den Hüft- und in den Kniegelenken.
- Sie halten das Band diagonal überkreuzt (rechte Hand hält das linke Ende, linke Hand das rechte).
- Achten Sie auf eine Grundspannung des Bandes.



Ausführung

- Ziehen Sie nun gleichzeitig die Ellbogen nach hinten und oben (Schulterblätter nähern sich an).
- Halten Sie die Spannung einige Augenblicke und kehren dann in die Ausgangsposition zurück.
- 3 Serien à 10–15 Wiederholungen.

Ausgangsposition

- Stehen Sie mittig und etwa hüftbreit auf dem Band.



- Knie leicht gebeugt.
- Halten Sie das Band mit beiden Händen, bis eine Grundspannung vorhanden ist (kann auch um die Hände gewickelt werden).
- Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Ausführung

- Heben Sie die Arme seitlich nach oben, bis auf Höhe der Schultern.
- Halten Sie die Position für einige Sekunden und kommen dann in die Ausgangsposition zurück.
- 3 Serien à 10–15 Wiederholungen.



Ausgangsposition

- Stehen Sie seitlich in Schrittstellung, die Füße sind leicht einwärts gedreht.
- Halten Sie das Band vor dem Körper unter Spannung, indem sich beide Ellbogen etwa auf Schulterhöhe befinden.



Ausführung

- Ziehen Sie nun gleichzeitig beide Arme seitlich auseinander, bis die Ellbogen fast gestreckt sind.
- Halten Sie die Position einige Sekunden und kehren dann in die Ausgangsposition zurück (nach 10–15 Wiederholungen wechseln Sie die Seite, nun steht das andere Bein vorne).
- 3 Serien à 10–15 Wiederholungen pro Seite.

Ausgangsposition

- Sie stehen mit einem Fuß mittig auf dem Band.
- Halten Sie das Band mit beiden Händen hinter dem Körper.
- Die Ellbogen sind auf Höhe des Kopfes maximal gebeugt.



Ausführung

- Ziehen Sie nun das Band nach oben, bis die Arme gestreckt sind.
- Halten Sie die Position für einige Sekunden und kommen dann in die Ausgangsposition zurück.
- 3 Serien à 10–15 Wiederholungen.



Ausgangsposition

- Stellen Sie sich mit dem linken Fuß auf das Ende des Bandes.
- Beide Arme umfassen das andere Ende des Bandes.
- Die Arme sind vor dem Körper gestreckt.



Ausführung

- Ziehen Sie nun das Band seitlich nach rechts oben über Kopfhöhe.
- Lassen Sie dabei den Oberkörper gerade, die Bewegung wird nur von Armen und Schultern ausgeführt, keine seitliche Verdrehung des Oberkörpers!
- Halten Sie die Position einige Sekunden und kehren dann in die Ausgangsposition zurück (nach 10 – 15 Wiederholungen wechseln Sie die Seite).
- 3 Serien je Seite, mit 10 – 15 Wiederholungen je Serie.

Ausgangsposition

- Sie stehen mit beiden Füßen mittig auf dem Band.



- Halten Sie das Band vor dem Körper in beiden Händen – die Daumen zeigen dabei nach oben.
- Die Ellbogen sind leicht gebeugt und befinden sich nahe am Rumpf.
- Das Band ist in Grundspannung.

Ausführung

- Beugen Sie nun die Ellbogen, bis die Hände fast den Oberkörper berühren.
- Halten Sie die Position für einige Sekunden und kommen dann in die Ausgangsposition zurück.
- 3 Serien à 10 – 15 Wiederholungen.



Ausgangsposition

- Sie stehen mittig und etwa hüftbreit auf dem Band.
- Das Band ist dabei um die Hände gewickelt (Grundspannung!).
- Die Knie sind ca. 90° gebeugt.



Ausführung

- Richten Sie sich nun auf, bis die Knie fast gestreckt sind.
- Dynamisch
oder
- Halten Sie die Position für einige Sekunden und kommen dann in die Ausgangsposition zurück.
- Die Arme bleiben dabei gestreckt*.
- 3 Serien à 10 – 15 Wiederholungen.

* Steigerung, indem beide Ellbogen gleichzeitig gebeugt werden.

Ausgangsposition

- Sie befinden sich in Rückenlage, die Füße sind aufgestellt.
- Das Band ist mehrmals um die Hände gewickelt und auf Hüfthöhe über den Bauch gespannt.
- Hände liegen am Boden.



Ausführung

- Heben Sie nun das Becken soweit an, bis das Gesäß und der untere Rücken vom Boden entfernt sind.
- Knie, Becken und Schultern bilden eine Linie.
- Halten Sie die Position für einige Sekunden, bevor Sie wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.
- 3 Serien à 8 – 15 Wiederholungen.

