



**Claudia Schallauer**

Diplomierte Pilatetrainerin, Diplomierte Wirbelsäulentrainerin, Instruktorin Haltungsprävention, Fit Senioren, staatlich geprüfte Schneeschuh- und Wanderführerin



## Theraband ÜBUNGSSCHATZKISTE FÜR JEDES ALTER!

Das Theraband, auch Resistance-Band genannt, wird oft als kleinstes Fitnessstudio der Welt bezeichnet, denn es ist ein wahres Multitalent.

### EINSATZBEREICHE UND TRAININGSZIELE

Kaum ein anderes Kleingerät eignet sich so gut und vielseitig für

- die Verbesserung der Körperhaltung sowie
- das Training von Gleichgewicht, Koordination und Kraft.

Nicht nur bei Kursen für Senior:innen sollte das Theraband daher Einsatz finden – es passt perfekt in unterschiedliche Gruppeneinheiten, sei es zum Warm-up, als tolle Ergänzung zu eher liegenden Mat Classes (wie Pilates) oder integriert in Rückenfit- und Wirbelsäulenkurse oder zu Skigymnastik. Für das Training von Gleichgewicht, Koordination und Kraft gibt es eine Vielzahl an Übungen, welche lediglich mit dem Band und dem eigenen Körper durchgeführt werden können. Und wer unterwegs, auf Geschäftsreise oder im Urlaub nicht auf das wohltuende Theraband-Workout verzichten will, hat ein kleines handliches Allroundtalent, das in jeden Koffer, Rucksack und (fast) jede Handtasche passt.

### **Theraband ist eine Marke,**

die sich als Bezeichnung für die gesamte Kategorie etabliert hat.

Beim Original-Theraband kann man anhand der **Farbskala** die passende Stärke auswählen (die gleiche Farbcodierung gilt für die neue Variante – das Theraband CLX):

		Widerstand in kg						
		Gelb	Rot	Grün	Blau	Schwarz	Silber	Gold
Dehnung in %	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

Im Gruppentraining verwende ich gerne das blaue Band für all jene Personen, die ohne Schulter- und Ellenbogenprobleme sind. Für Senior:innen fortgeschrittenen Alters und alle, die etwas weniger trainieren wollen, nehme ich grün.

Auch bei der gleichen Farbe kann durch die Griffweite der Widerstand individuell variiert werden, bei einigen Übungen kann das Band auch halbiert und in doppelter Lage verwendet werden.

## PFLEGE UND NO-GOS

Das Original-Theraband ist sehr langlebig. Was der Qualität schadet und zu Rissen führen kann:

- Wenn man mit Schuhen mit scharfen Sohlen/Kanten trainiert und damit am Band steht – ich trainiere schon allein als Gleichgewichts-Training immer barfuß bzw. noch besser in rutschfesten Socken.
- Wenn man barfuß trainiert und sehr schwitzt (daher besser rutschfeste Socken).
- Wenn das Theraband von den Füßen oder Händen her feucht ist und man es so zusammenlegt – vorher trocknen lassen.
- Wenn das Theraband bei heißen Temperaturen im Auto liegt (vor allem in Fensternähe).

Die optimale Aufbewahrung des Therabandes ist lichtundurchlässig. Man kann das Theraband von einer Rolle kaufen und selbst zuschneiden oder als Einzelprodukt. Das ist meine Empfehlung für den Privatgebrauch, da dann eine kleine Trage-tasche dabei ist, die lichtdicht eine optimale Aufbewahrung bietet. Meist ist dann auch noch ein kleines Trainingsbooklet inkludiert. Wenn man die Rolle im Verein selbst schneidet, bitte auf eine Lager-Hygiene achten, d. h. die Bänder nicht an-geschwitzt zusammenlegen. Am besten ein paar Mal halbieren und erst gegen Ende zusammenrollen.

Wenn man ein Band neu kauft, hinterlässt dieses weiße Abdrücke – das ist Puder. D. h. in der ersten Einheit am besten keine schwarze Hose tragen. Wenn das Band im Laufe der Zeit etwas zu kleben anfängt, ist genau das die Lösung: mit (Baby-) Puder einreiben.

Ein weiterer Vorteil des Einzelbandes ist die saubere, scharfe Kante – das kriegt man beim Selbst-Zuschneiden kaum so präzise hin. Die Originallänge beim Einzelband ist 2,50 m – was ALLE Übungen mit Arm- und Bein-Einsatz gleichzeitig und in voller Spannweite ermöglicht. Einige andere elastische Trainingsbänder im Handel sind merklich kürzer – oft nur 1,50 m – und damit zu kurz für einige gute „Ganzkörperübungen“, z. B. Gleichgewicht im Stehen oder Position Vierfüßer mit Band um den Füßen.

## THERABAND CLX: UNTERSCHIEDE UND VORTEILE

Während das herkömmliche Theraband ein durchgehendes Band ist, das je nach Übungen zwischen den Händen gehalten oder um diese gewickelt wird (was manchmal ein „Einschneiden“ oder unbewusst zu verkrampftem Halten des „normalen“ Therabandes in der Handfläche bewirkt), hat das neue Theraband CLX in einer Gesamtlänge von zwei Metern elf gleich breite Schlaufen, in die man reinschlüpft.

Je nach Übung nimmt man die Endschlaufen oder näher zusammenliegende oder auch direkt benachbarte. Das ist sowohl für die Hände als auch zum Einsteigen mit den Füßen möglich.

Das Theraband CLX ist darüber hinaus latexfrei und daher auch für Allergiker:innen geeignet. Es ist etwa halb so breit wie das „normale“ Theraband, von der Farbskalierung aber ident.

## THERABAND-ÜBUNGEN IN DER PRAXIS

Das Aufwärmen für das Theraband-Workout kann als freie Mobilisation erfolgen oder direkt mit dem Band selbst begonnen werden.

Im Senior:innen- und Rückentraining empfiehlt sich eine kurze Ganzkörper-Mobilisierung vorab (Rotation, Schwungübungen).

Mit dem Theraband kreise ich gerne die Schultern mit etwas Widerstand von unten (am Theraband stehend) und kräftige und aktiviere sanft die Handgelenke.

Eine weitere gute Aufwärmübung ist, sich mit dem Band sanft in eine nicht zu tiefe Kniebeuge zu ziehen – dabei darauf achten, dass die Schultern tief bleiben, wenn die Arme hochgezogen werden.

Dieses „**Schultern tief**“ sowie als zweites „**stabile Handgelenke**“ sind die Grundlagen für ein effizientes Theraband-Training.

**Ich starte gerne mit Übungen im Stehen**, wenn Körper und Geist noch fit sind (für Gleichgewichts- und koordinative Übungen) und gehe danach auf eine (ca. 1–1,4 cm dicke) Matte.

## MEINE LIEBLINGSÜBUNGEN IM STEHEN

- Kellner: Ellenbogen eng am Körper – seitlich aufrotieren
- Schiebetür: hinter dem Rücken – Handfläche „einschlaufen“ – von Endposition Kellner seitlich öffnen (wie wenn man entlang einer Wand stehen würde)
- Boxen: Band von hinter dem Rücken unter den Achseln nach vorne, Arme gegen den Widerstand nach vorne strecken, ev. mit Rotation
- Langläufer:in/Skifahrer:in (3 Pisten ;-)) – auf dem Theraband stehen, in jeder Hand ein Ende vom Band halten
  - o Blau: nur das Bein nach hinten strecken
  - o Rot: diagonalen Arm dazu
  - o Schwarz: gleichseitigen Arm dazu
- Weitere Übungen: Freiheitsstatue (Trizeps), Band unter Gesäß

### **Idee: Sport-7-Wettkampf:**

Schwimmen, Boxen, Bogenschießen, Rudern, Skifahren/Langlaufen, Fußball, Wander-Übungen, was fällt euch noch ein?

## MEIN TRAININGSANSATZ

Man muss nicht 30 verschiedene Übungen kennen und üben, sondern jene herausfinden, die einem selbst guttun bzw. für die Gruppe optimal geeignet sind – und wissen, wie man diese Woche für Woche variiert und intensiviert.

### Variations-Möglichkeiten

1. Tempo
2. Rhythmik: normal in die Bewegung – retour ganz langsam, Übung in 2 Teilbewegungen splitten, also hoch – hoch – tief – tief
3. Endgradige, kleine Bewegungen
4. Asymmetrisch: Übung im Wechsel rechts + links – restlicher Körper bleibt stabil
5. Spüren: Augen schließen bei Bewegung
6. Instabiler Stand: Einbein-Stand, zusammengerollte Matte, Pad

Ich habe auch mit **Partner:innen-Übungen** in Gruppenkursen sehr gute Erfahrung – einfach 3–5 Übungen zu zweit. Wichtig ist, dass beide dabei die gleiche Bandstärke/-farbe) nutzen.

### Übungen im Stehen zu zweit

- Gegenüber aufstellen, 2 Therabänder (gleicher Stärke), eine Person stabilisiert, die andere Person macht die Kräftigungsübung.
- Übungen: z. B. breites und schmales Rudern, „V“ zurück, Trizeps, gegengleich öffnen
- Diese Übungen können auch alleine durchgeführt werden, dazu hängt man das Band bei der Tür ein (eigene sichere Befestigungsschlaufen von Theraband erhältlich).
- Steigerung/Gleichgewichtstraining durch instabile Unterlage, z. B. Pad, zusammengerollte Matte oder Pilatesrolle (für sehr Fortgeschrittene)

B39



## MEIN LIEBLINGSFLOW AUF DER MATTE

- Start in Rückenlage – Bein-Serie
- Schulterbrücke – Beine und Arme
- Assisted Roll Up
- 4-Füßer
- Seitstütz
- Ausfallschritt-Position: Baggern & Co.
- Stabi im Stehen, z. B. Ausfallschritt zurück,-kniebeuge
- Seitenwechsel

### Zum Abschluss

Dehnen mit dem Theraband:

- In Rückenlagen
- Im Stehen

Oder:

**Ich packe meinen Koffer** (am Ende eines 10er-Blocks, vor den Sommerferien) → Ziel = Übungen wiederholen und aktiv merken

**Für das Training in Turnsälen (mit z. B. Sprossenwand) oder auch Outdoor-Einheiten** gibt es tolles **Zusatz-Equipment**:  
z. B. Griffe, Fußschlaufen, Türanker, ...

Weitere Übungs-Ideen auf der offiziellen deutschen Theraband-Website:

<https://arzt.eu/>