

CLAUDIA LENZ

# EINFACH TRAINIEREN MIT DEM FITNESSBAND

Die besten Übungen für **Beweglichkeit,**  
**Stabilität** und **Kraft**



QUALITÄTS  
GARANTIE  
von Experten  
geprüft

**Orbisana**  
Meine Gesundheitswelt

CLAUDIA LENZ

# EINFACH TRAINIEREN MIT DEM **FITNESSBAND**

Die besten Übungen für **Beweglichkeit,**  
**Stabilität** und **Kraft**

CLAUDIA LENZ

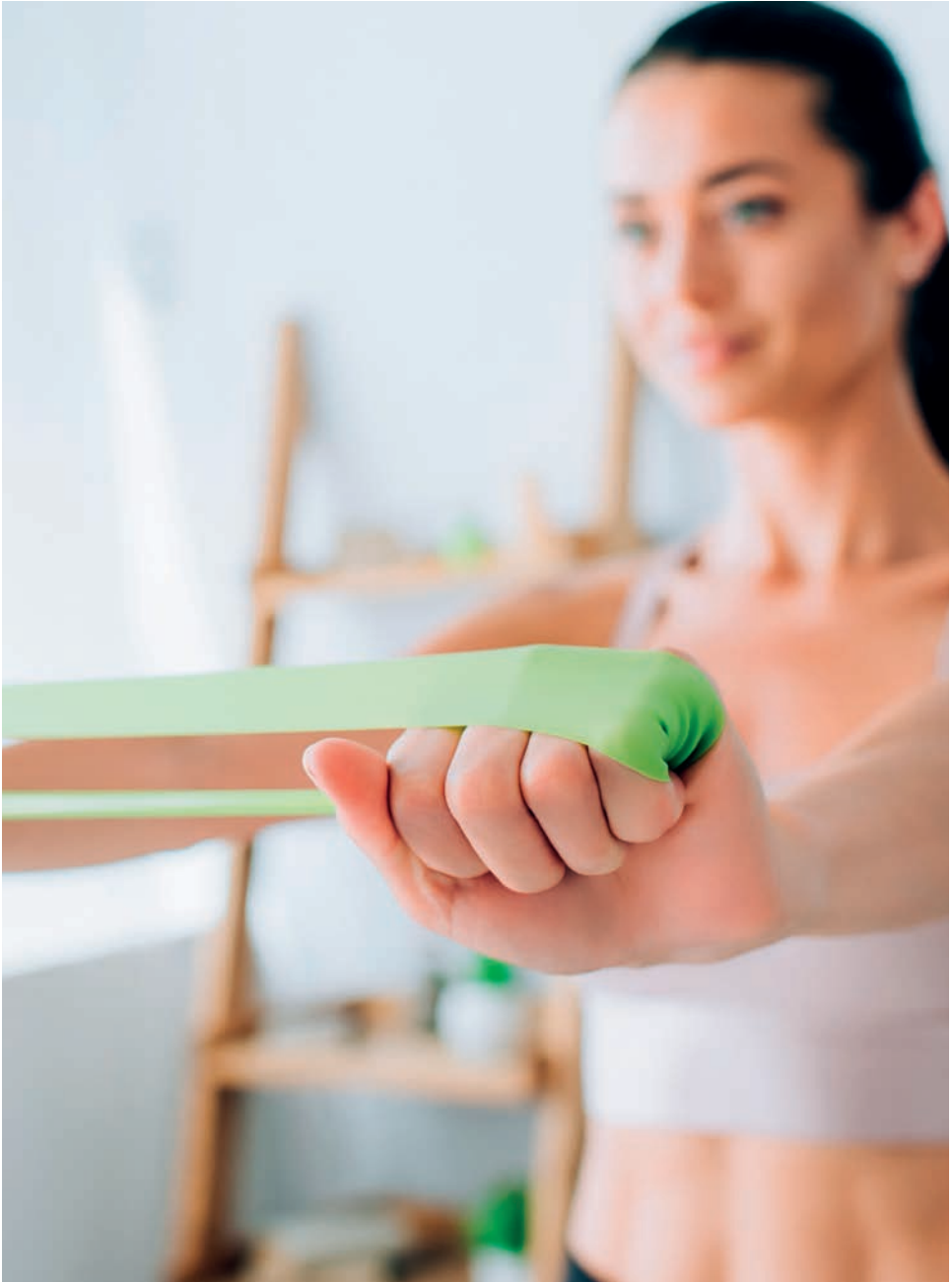
# EINFACH TRAINIEREN MIT DEM **FITNESSBAND**

Die besten Übungen für **Beweglichkeit,**  
**Stabilität** und **Kraft**

# Inhalt

---

Einführung .....	7
Das Band, der Körper und du	8
Die verschiedenen elastischen Bänder .....	15
Das offene Fitnessband	16
Geschlossene Fitnessbänder/Loop-Bänder	28
Trainingspraxis mit dem offenen Fitnessband.....	35
Vorbemerkungen	36
Die Grundlagen	40
Trainingstheorie	58
Die Fitnessband-Übungen.....	67
Übungen mit dem beidseitig gewickelten Band	68
Übungen mit dem einseitig gewickeltem Band	78
Übungen mit gewickeltem Band am Fuß	87
Übungen mit dem Türhaken	90
Draußen optimal trainieren	98
Anhang .....	105
Wichtige große Muskeln	106
Fitnesswörterbuch Deutsch – Englisch	108
Register der Übungen	110
Alle Komplexübungen (ganzkörperliche Übungen)	110

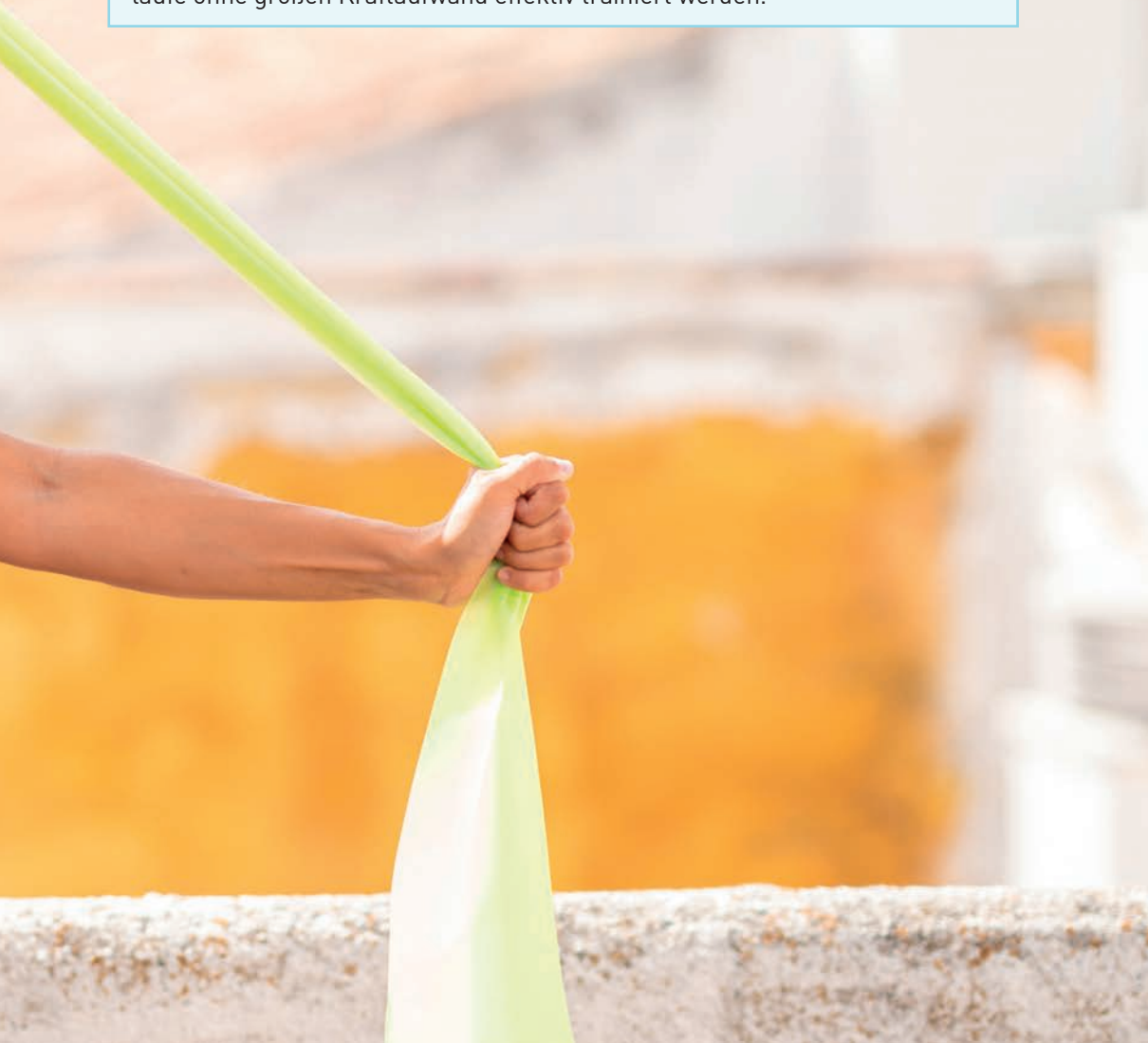




# Einführung

---

Das Funktionsprinzip ist bei allen Fitnessbändern dasselbe: Statt schwere Gewichte zu stemmen, müssen sich unsere Muskeln gegen den Widerstand des Bandes behaupten und dessen Instabilität ausgleichen. So können mit Bändern nicht nur einzelne Muskeln, sondern sogar komplexe Bewegungsabläufe ohne großen Kraftaufwand effektiv trainiert werden.



## Das Band, der Körper und du

---

Training mit Bändern ist vielseitig und für jeden geeignet, von der Kraftsportlerin bis hin zum Rehapatienten, vom Ausdauersportler zur Freizeitreiterin. Es eignet sich darüber hinaus hervorragend für alle, die ins Fitnessstraining einsteigen wollen. Nicht zuletzt ist das Bandtraining eine gute Ergänzung zu jeglicher Hobby-sportart, vom Feierabend-Kickern bis zum Zumba.

Das große Trainings-Plus von Fitnessbändern:

Mit Bändern kann man auf besonders schonende Art ganzheitlich trainieren. Denn bei jeglicher Art von Fitnessband-Übungen wird lediglich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und mit der Kraft der eigenen Muskeln. Das gilt sowohl für das Training mit offenen Fitnessbändern als auch mit ringförmigen Elastikbändern (sogenannte Loops).

Der Widerstand von dehnbaren Bändern ist ansteigend mit der Weite der Dehnung. Das verhindert, dass Sie über Ihre persönliche Kraftleistung und Bewegungsmöglichkeiten hinausgehen. Sie trainieren die Hauptmuskeln effektiv und stärken gleichzeitig stabilisierende Gelenkmuskeln.



Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, sich im Dschungel des vielfältigen Angebots an Fitnessbändern zu orientieren:

- ▶ Welche Arten von Bändern gibt es?
- ▶ Aus welchen Materialien sind die Bänder gefertigt?
- ▶ Für welche Übungen sind die verschiedenen Bänder am besten geeignet?
- ▶ Was hat es mit den verschiedenen Bandstärken auf sich?

Sparen Sie sich teure Fitnessgeräte für den Heimbereich bzw. teure Eintrittsgelder fürs Fitnessstudio. Fitnessbänder sind vielseitig und äußerst individuell einzusetzen.

In diesem Buch finden Sie vielfältige bebilderte Anwendungsbeispiele mit hilfreichen Übungsbeschreibungen.

## Arten von Bändern

---

Es gibt verschiedene Arten von Fitnessbändern: allen voran offene dehnbare Bänder – lang, breit und sehr dünn. Darüber hinaus werden Gummibänder mit rundem Querschnitt und mit Griffen (sogenannte Expander) und Loops, ringförmige elastische Bänder angeboten. Auch diese Bänder sind extrem dehnbar. Im Englischen werden sie ganz allgemein auch als resistance bands (Widerstandsbänder) bezeichnet.





Alle Arten von Fitnessbändern trainieren nicht nur spezifische Muskeln, sondern sie fordern auch unsere Koordination, da der Körper während der Übungen nicht in Apparaturen irgendeiner Art eingespannt ist. Vielmehr wird mit diesen Bändern freistehend, -knieend und -liegend trainiert. Das stärkt insbesondere die unzähligen kleinen, gelenknahen Muskeln, mit denen wir während einer Übung beständig das Gleichgewicht halten müssen. Damit wirkt Fitnessbandtraining insgesamt stabilisierend auf den Körper und fördert eine gesunde, schmerzfremde Haltung.

## Das Band als Mini-Fitnessstudio

---

Trainingsbänder sind Fitnessgeräte, mit denen Sie zeitsparend und kostengünstig trainieren: Kein Weg zum Fitnessstudio, keine Monatsbeiträge, keine Kurskosten. Die Bänder sind ideal fürs Training zuhause und wo auch immer Sie möchten. Sie wiegen wenig, sind platzsparend zu verpacken, und es wird kein großer Aufwand zum »Aufbau« benötigt: Ein Raum, der etwas Bewegungsfreiheit bietet (ggf. eine Gymnastikmatte), und eine Tür sind für den Anfang völlig ausreichend.

### **Vorteile des Bandtrainings**

Das Praktische an Fitnessbändern ist, dass sie klein, leicht und kompakt sind. So können sie gut zuhause benutzt (und verstaut) oder als mobiles Trainingsgerät mitgenommen werden – sei es nach draußen auf die eigene Terrasse, in den Park, ins Büro oder ins Urlaubshotel.

Die benötigte Sportkleidung passt in eine kleine Sporttasche: leichte Sportkleidung, ggf. Sportschuhe, Handtuch, eine Flasche Wasser.

### **Einsatzmöglichkeiten für Fitnessbänder**

Mit Fitnessbändern kann man Ganzkörpertraining betreiben oder gezielt bestimmte Muskeln bzw. Muskelgruppen aufbauen. Genau aus letzterem Grund ist Bandtraining auch perfekt für die Reha geeignet.

Das Band als Sportgerät kann genutzt werden, um mehr Ausdauer in ihrer Hauptsportart zu erlangen, beispielsweise beim Wandern, Paddeln oder Fahrradfahren. Es gibt auch vielfältige Band-Übungen, die helfen, den Körper gut beweglich zu halten – das ist nicht nur als Verletzungsprophylaxe, sondern auch für einen runden, schonenden Bewegungsablauf wichtig.

Selbstverständlich können Fitnessbänder ganz einfach Spaß an der Bewegung vermitteln und so dazu beitragen, dass wir uns ganz allgemein mehr bewegen, dadurch »so ganz nebenbei« Kalorien verbrennen, Problemzonen schöner formen und das eine oder andere Kilo abnehmen.

#### **Effekte des Trainings mit dem Fitnessband**

- ▶ Dadurch dass bestimmte Muskelgruppen zielgerichtet angesprochen werden, kann die **Maximalkraft** gesteigert werden.
- ▶ Bandtraining kann aber auch zum **Wiederaufbau** und zur Stärkung von gelenkstützenden Muskeln beitragen
- ▶ Es kann helfen, die **Ausdauerleistung** zu steigern.
- ▶ Durch Bandtraining kann die **Beweglichkeit** gefördert werden.
- ▶ Es kann dazu beitragen, den **Körper zu formen**, durch gezielte Ansprache einzelner Muskeln/Muskelgruppen





# Die verschiedenen elastischen Bänder

---

Es gibt unterschiedliche Band-Familien unter den elastischen Bändern: offene lange Bänder sowie geschlossene ringförmige Bänder (Loops). Finden Sie hier Informationen zu Materialien, grundsätzlichen Eigenschaften und den charakteristischen Trainingsmöglichkeiten.



## Das offene Fitnessband

---

Das lange und breite, äußerst dünne Gummiband ist seit Jahrzehnten ein bewährtes Trainingsgerät – nicht nur in der Reha, sondern auch in vielen Sparten des Breitensports. Es lässt sich gleichermaßen für den Muskelaufbau, für gezieltes Krafttraining und auch für das Ausdauertraining einsetzen. Das Fitnessband eignet sich darüber hinaus hervorragend, um (wieder) in regelmäßige sportliche Betätigung einzusteigen. Denn es ist klein, unkompliziert zu handhaben, und es bedarf für Anfänger keiner weiteren Ausrüstung. Damit sind Sie jederzeit bereit, um ins Fitnessbandtraining einzusteigen.

Offene Fitnessbänder sollten ungedehnt mindestens 1,80 m lang sein. Das klingt lang? Dennoch, diese Länge ist genau richtig für Erwachsene. Denn mit kürzeren Bändern lassen sich manche Übungen nicht optimal ausführen. Insbesondere für Übungen, bei denen die Bänder mehrmals um die Hand gewickelt werden müssen bzw. bei denen man auf den Bändern stehend diese noch mit den Händen/Armen nach oben dehnen muss, braucht es eine ausreichende Bandlänge.

### Anwendung

---

Offene Fitnessbänder sind zwar sehr dünn, aber durchaus recht robust. Erhältlich sind sie in verschiedenen Stärken – passend zum Trainingszustand und zur Kraft des Benutzers. Das wird von allen Herstellern durch unterschiedliche Farben gekennzeichnet. Der Farbcode variiert allerdings von Produzent zu Produzent. Hierzulande gilt, dass die hellsten Farben den geringsten Widerstand bieten, die dunkelsten den höchsten. Ausführliche Informationen zu den Materialien, aus denen Fitnessbänder hergestellt werden, finden Sie ab S. 19.





Die Haupteigenschaft eines elastischen Fitnessbands ist, dass sein Widerstand steigt, je weiter das Band in der Länge gedehnt wird. Beginnen Sie deshalb Ihr Training am besten mit einem Band der unteren bis mittleren Widerstandsklasse.

Ein Beispiel für die Farbcodierung wäre: pink = leichter Widerstand, blau = mittlerer Widerstand, grün = schwerer Widerstand, schwarz = extra starker Widerstand. Mit den verschiedenen Stärken des Bandes sind die unterschiedlichsten Einsatzbereiche möglich: von der therapeutischen Anwendung mit den sehr leicht dehnbaren Bändern über das Alltags-Fitnesstraining mit den mittelstarken Bändern bis hin zum Leistungssport, für den die extrastarken Bänder geeignet sind.

Mit einem Fitnessband können sowohl ganze Muskelketten als auch gezielt einzelne Muskelgruppen gekräftigt werden.

- ▶ Von MuskelKETTEN spricht man, wenn man alle an einer Bewegung oder an einer bestimmten Haltung beteiligten Muskeln betrachtet.

Beispiel Gehen, Walken, Joggen, Schwimmen

- ▶ Als MuskelGRUPPEN bezeichnet man diejenigen Muskeln, die an einer isolierten Bewegung beteiligt sind.

Beispiel Schulterkreisen oder Kniepresse

Beispiel Beinheben oder Beinabspreizen

Bestimmte Muskelgruppen (wieder) zu stärken, ist ein wesentlicher Baustein in einer Reha nach Operationen am Skelettapparat und/oder nach der längeren Ruhigstellung einzelner Körperteile.

Erst wenn das betroffene Körperteil wieder muskulär und von der Beweglichkeit her aufgebaut ist, kann man mit einer sportlichen Belastung ganzer Muskelketten beginnen.

Für gesunde Menschen empfiehlt es sich, mit einem Fitnessband von Anfang an ganzkörperlich zu arbeiten.



Sei es nach einer Gelenk-OP, einem Muskelriss oder Knochenbruch, in vielen Fällen beginnt das Rehaprogramm mit Fitnessbandtraining. Nach der Einführung in die Übungen durch einen Sporttherapeuten/Rehatrainer werden Sie rasch eigenständig üben können.

## Material

---

Wurde das Übungsband in seinen Anfangszeiten ausschließlich aus Naturlatex (auch als Naturkautschuk bezeichnet) gefertigt, gibt es heute auch latexfreie, synthetische Alternativen. Das klassische Fitnessband aus Naturlatex ist ideal elastisch und kann diese Eigenschaft über Jahre behalten – vorausgesetzt es wird regelmäßig gepflegt (mehr dazu im folgenden Abschnitt).

Latexfreie Bänder können aus Synthetikgummi bestehen, der komplett frei von Naturlatex und damit auch für Allergiker geeignet ist (siehe Kasten S. 21). Hochwertige latexfreie Bänder sind frei von jeglichen gesundheitsschädigenden Substanzen wie z. B. Weichmachern.



Ganz gleich, ob Sie mit einem Band aus Naturlatex oder einem aus synthetisch hergestelltem elastischen Material trainieren: Die Dehnungseigenschaften hochwertiger Bänder sind nahezu identisch.

Eine heute sehr verbreitete hochwertige Alternative zu Synthetik kautschuk ist der Kunststoff TPE, der vielen als Rohstoff für Yogamatten bekannt sein könnte und bei Raumtemperatur ideale elastische Eigenschaften aufweist.

Grundsätzlich weist das latexfreie bzw. das TPE-Übungsband die gleichen optimalen Dehnungseigenschaften wie ein Naturlatexband auf, dabei ist es weniger anfällig gegenüber Umwelteinflüssen wie Licht oder Wärme. Und im Gegensatz zu Naturlatexbändern ist es geruchsfrei. Ein geringer Unterschied besteht zwischen den Bändern in der Haptik: Für die meisten Trainierenden fühlt sich ein Band aus Naturlatex etwas weicher an als ein Band aus synthetischem Material.

### Was ist eine Latexallergie?

Eine Allergie gegen den Naturstoff Latex – besser gesagt, gegen die darin enthaltenen Eiweißstoffe (Proteine) – entwickeln vor allem Menschen, die im Alltag viel mit Latex zu tun haben. Das betrifft vor allem Menschen in Pflegeberufen, aber beispielsweise auch Frisörinnen sowie Menschen, die aufgrund von Operationen/medizinischen Eingriffen mit Latex in Kontakt kommen (z. B. über Kanülen, Drainagen, Pflaster).

In letzterem Fall kommt es zunächst zu einer allergischen Reaktion an den betroffenen Hautarealen (Rötung, Schwellung, Juckreiz). Die allergische Reaktion kann aber zu angeschwollenen Lidern, allergischen Schnupfen und Atemproblemen führen.

Eine Latexallergie vom Spättyp, die sich nach dem Einatmen von latexhaltigen Puderteilchen entwickeln kann, tritt glücklicherweise heutzutage nur noch selten auf, da die gepuderten Naturlatexprodukte (z. B. medizinische Handschuhe) in weiten Bereichen seit Jahren durch solche aus synthetisch hergestelltem Latex ersetzt wurden.

Im Fitnessbereich werden hochwertige Naturlatexbänder inzwischen häufig aus proteinarmem Latex hergestellt und sind damit nahezu allergenfrei.



Fitnessbänder gibt es in verschiedenen Widerstandsstärken. Die Farbcodierung dafür unterscheidet sich von Hersteller zu Hersteller, beachten Sie daher die Produktbeschreibung.