

# IHR ÜBUNGSPOSTER MIT DEM GYMNASTIKBAND



#### Trainingstipps

Prüfen Sie Ihr Band vor jedem Gebrauch auf Abnutzung oder Beschädigungen. Nutzen Sie nur Bänder in einwandfreiem Zustand. Bei gesundheitlichen Problemen oder nach Verletzungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie mit dem Training beginnen. Gehen Sie in die Grundstellung, bauen Sie Körperspannung auf und führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem, langsamem und kontrolliertem Tempo durch (pro Übung 10 bis 20 Wiederholungen bei 1 bis 3 Serien).

#### Pflege und Gebrauchshinweise

Vermeiden Sie eine Überdehnung des Bandes sowie jede Beschädigung. Band kühl und trocken lagern (Zimmertemperatur). Sonneneinstrahlung und Heizungsnahe meiden. Falls Sie zu allergischen Reaktionen neigen, sollten Sie vor Gebrauch des Bandes Ihren Arzt befragen und gegebenenfalls direkten Hautkontakt meiden.

# Übungen mit dem Gymnastikband

## Kräftigung der Außenrotation im Schultergelenk



### Ausgangsstellung

Grätschstand mit leicht gebeugten Beinen einnehmen. Das Band doppelt mit beiden Händen fassen. Die gebeugten Arme (ca. 90°-Winkel) parallel vor dem Oberkörper halten. Die Ellbogen an der Taille fixieren.

### Übung

Die Unterarme unter der Zugspannung des Bandes gleichzeitig nach außen rotieren.

### Wichtig:

Arme bleiben im rechten Winkel am Oberkörper, Ellbogen an der Taille. Schulter tief und entspannt halten.

## Kräftigung der Armmuskulatur



### Ausgangsstellung

In Schrittstellung den vorderen Fuß aufs Band stellen. Mit beiden Händen beide Enden des Bandes greifen und unter Zugspannung bringen. Die Ellenbogen nah am Körper positionieren.

### Übung A

Beide Arme im Wechsel beugen und strecken.

### Übung B

Beide Arme gleichzeitig beugen und strecken.

### Wichtig:

Handgelenke gerade und Schulter tief halten. Kräftigung der Brust und Armmuskulatur.

## Kräftigung der Brustmuskulatur 1



### Ausgangsstellung

Rückenlage einnehmen, Beine anwinkeln und aufstellen (ca. 90° im Kniegelenk). Das Band um die Füße fixieren und mit beiden Händen unter Zugspannung bringen. Die Arme sind gebeugt und neben dem Körper auf der Unterlage positioniert.

### Übung

Beide Arme gleichzeitig nach oben strecken.

### Wichtig:

Der Kopf bleibt auf der Unterlage in Verlängerung der Wirbelsäule liegen. Bauch einziehen, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden.

## Kräftigung der Brustmuskulatur 2



### Ausgangsstellung

Das Band doppelt mit beiden Händen fassen. Mit geradem Rücken auf einem Hocker oder Beil sitzen. Mit gebeugten Armen das Band unter Zugspannung diagonal vor der Brust halten.

### Übung

Gleichzeitige oder wechselseitige Streckung der Arme in die Diagonale.

### Wichtig:

Oberkörper aufrecht und gerade halten. Die Arme vollständig strecken. Bauch einziehen, um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden.

## Kräftigung der Rückenmuskulatur 1



### Ausgangsstellung

Mit geradem Rücken auf einem Hocker sitzen. Das Band auf Brust- bis Schulterhöhe fixieren (z. B. Heizkörper oder Fixierstange). Mit gestreckten Armen das Band unter Zugspannung bringen.

### Übung A

Beide Ellbogen gleichzeitig nach hinten auf Schulterhöhe ziehen. Dabei Schulterblätter zusammenführen.

### Übung B

Beide Arme gestreckt gleichzeitig nach hinten ziehen, dabei Schulterblätter zusammenführen.

### Wichtig:

Schulter tief und entspannt halten, Bauch einziehen. Auf eine gerade Körperhaltung achten.

## Kräftigung der Rückenmuskulatur 2



### Ausgangsstellung

Vierfüßlerstand einnehmen. Das Band auf Brust- bis Schulterhöhe fixieren (z. B. Heizkörper oder Fixierstange). Knie hüftbreit unter den Hüften positionieren. Rechte Hand parallel unter dem Schultergelenk abstützen. Beide Enden des Bandes mit der linken Hand fassen und unter Zugspannung bringen.

### Übung

Den linken Ellbogen nach hinten führen, dabei das linke Schulterblatt zur Wirbelsäule ziehen. Linker Ellbogen und linke Hand bleiben dabei in Schulterhöhe. Anschließend Übung mit dem rechten Arm durchführen.

### Wichtig:

Bauch einziehen, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.

## Kräftigung der Rückenmuskulatur 3



### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Mit beiden Füßen auf den Boden stellen und die beiden Enden fassen. Den Oberkörper gerade halten und nach vorne neigen.

### Übung A

Die Ellbogen im Wechsel nach hinten und oben führen. Dabei die Schulterblätter zur Mitte der Wirbelsäule ziehen.

### Übung B

Die Ellbogen gleichzeitig nach hinten und oben führen. Dabei die Schulterblätter zur Mitte der Wirbelsäule ziehen.

### Wichtig:

Den Oberkörper während der gesamten Übung gerade halten. Bauch einziehen, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden. Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

## Kräftigung der Gesäßmuskulatur – Hüfte/Po



### Ausgangsstellung

Einbeinstand einnehmen. Das Band doppelt nehmen und extern fixieren (z. B. Heizkörper, Fixierstange). Frontal zur Heizung oder Fixierstange stellen und das Band um den Knöchel führen.

### Übung

Das Bein nach hinten strecken und 10 bis 20 cm zurückführen, ohne dabei die Spannung im Band zu verlieren. Übung nun mit dem anderen Bein durchführen.

### Wichtig:

Die Körperspannung aufbauen und halten. Eventuell zur besseren Stabilität an der Wand/Fixierstange festhalten. Auf eine langsame und gleichmäßige Durchführung achten.