

Marcel Doll

Fit mit dem Miniband

**Die besten Übungen und Workouts
für zu Hause und unterwegs**

riva

SO SIMPEL UND DOCH SO EFFEKTIV

Als Personal Trainer bin ich ständig auf der Suche nach funktionellen Trainingsgeräten, die zwei Haupteigenschaften in sich vereinen: Sie sollten einfach in der Handhabung, aber gleichzeitig effektiv sein. In meinem Buch „Das ultimative Schlingentraining“ habe ich bereits mit dem Schlingentrainer ein Trainingsgerät vorgestellt, das beide Eigenschaften aufweist. Motiviert durch die tolle Resonanz der Leser folgt nun mein zweites Buch, in dem ich Ihnen ein Trainingsgerät vorstellen möchte, von dem ich ebenfalls sehr begeistert bin: das Miniband.

Das Miniband eröffnet Ihnen ein vielseitiges Training, mit dem Sie ebenso wie mit dem Schlingentrainer oder auch mit Hanteln Ihre sportlichen Ziele erreichen werden, sei es Ihren Körper zu formen, die Muskeln zu kräftigen, vielleicht etwas Gewicht zu reduzieren oder Fortschritte in Ihrer Sportart zu erzielen. Eines ist jedoch sicher: Sie werden jede Menge Spaß dabei haben. Dieses kleine, leichte, in sich geschlossene Gummiband wird Ihre Muskeln ordentlich zum Brennen bringen, und das wissen längst nicht mehr nur die Profisportler. Die deutsche Fußballnationalmannschaft beispielsweise trainiert regelmäßig mit den farbigen Bändern. Immer beliebter wird das Miniband jedoch auch im Breitensport und beim Fitnesstraining. Vielleicht haben Sie selbst schon einmal einen Kurs im Fitnessstudio besucht, bei dem Sie der Kurstrainer mit diesem kleinen Trainingsgerät ganz schön ins Schwitzen gebracht hat.

Für mich als Personal Trainer ist das Individualtraining – also ein 1:1-Training – natürlich sehr interessant. Das Miniband ist bei den Trainingseinheiten mit meinen Kunden nicht nur im Studio ein ständiger Begleiter. Ich habe es auch bei jedem Outdoortraining immer in der Hosentasche mit dabei. Und das Beste ist: Ich kann meinen Kunden ein Trainingsgerät mit nach Hause geben, sodass sie nicht nur gemeinsam mit mir an ihren sportlichen Zielen arbeiten können, sondern ganz einfach ihren Trainingsplan zu Hause fortsetzen können. Viele meiner Kunden sind häufig auf Reisen oder haben wenig Zeit und nehmen diese Möglichkeit deshalb dankbar an.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Sporttherapeut im klinischen Bereich konnte ich mit den Bändern zusätzlich auch Erfahrungen in der Gruppe sammeln und somit auch im rehabilitativen Bereich. Diese gesammelten Erfahrungen sowohl im Personal Training als auch in der Gruppe möchte ich mit Ihnen in diesem Buch teilen. An dieser Stelle danke ich meinen Kunden und Patienten für ihr hilfreiches Feedback. Denn das daraus gewonnene Wissen trägt sicherlich einen entscheidenden Teil zu diesem Buch bei.

Sie werden mir gewiss zustimmen, wenn ich sage, dass ein Training vor allem effektiv sein soll. Lassen Sie mich das Ganze noch etwas ergänzen: Es soll effektiv, aber gleichzeitig auch umsetzbar sein. Ohne Zweifel gibt es viele effektive Trainingsgeräte. Doch was nutzen uns diese, wenn

sie uns nicht zur passenden Trainingszeit am gewünschten Ort zur Verfügung stehen. Genau hier setzt der Erfolg des Minibands an: bei der Einfachheit. Wo andere Geräte zu schwer, zu sperrig oder gar zu teuer sind, trumpft das Miniband auf. Oder haben Sie schon einmal eine Hantel zum Joggen mitgenommen? Ich nicht, das Miniband dafür umso öfter.

Im ersten Kapitel werde ich Ihnen zunächst Ihr neues Trainingsgerät vorstellen. Sie lernen alle Eigenschaften, aber auch dessen Herkunft kennen. Sie werden schnell feststellen, dass das Einsatzspektrum – vom Rehabereich über die Figurformung bis zum Profisport – sehr breit ist. Die damit verbundenen Zielsetzungen sind natürlich unterschiedlich. Mit dem Miniband ist aber alles möglich. Nachdem Sie Ihr neues Trainingsgerät kennengelernt haben, möchte ich Ihnen ein paar wichtige Informationen für ein effektives Training mit auf den Weg geben. Dabei werden Sie unter anderem Antworten auf folgende Fragen finden: Welche Voraussetzungen müssen für den Trainingserfolg gegeben sein? Wie wird eine Trainingseinheit aufgebaut? Wie wird das Miniband im Training eingesetzt? Das dritte Kapitel umfasst über 100 Übungen, die ich – für einen besseren Überblick – nach Körperbereichen sortiert habe, so etwa nach Übungen für die Beine, für den Rücken oder für die Schultern. Auf diese Weise finden Sie schnell die passende Übung. Komplettiert wird Ihr Training mit Mobilisations- und Ausdauerübungen sowie abschließenden Dehnübungen. Am Ende des Buches helfen Ihnen zahlreiche Trainingspläne, Ihre individuellen sportlichen Ziele umzusetzen. Die Pläne sind so zusammengestellt, dass sie jeweils einen Schwerpunkt behandeln: Sie möchten Ihre Bauchmuskeln kräftigen? Ihre Laufzeiten sollen besser werden? Ihr Rücken sehnt sich nach einem Ausgleich zum stundenlangen Sitzen? Ergänzen Sie mit diesen Übungen Ihr eigenes Training. Sie können auch gern selbst kreativ werden und das Miniband noch bei vielen weiteren Übungen, die Sie vielleicht in diesem Buch nicht vorfinden, einsetzen.

Ich hoffe, Sie werden nach den ersten Trainingseinheiten vom Miniband ebenso begeistert sein, wie ich es bin. Also ran an die Bänder und viel Spaß beim Trainieren und Ausprobieren!

**Ihr
Marcel Doll**





DIE WELT DER BÄNDER

Klein, leicht, überall einsetzbar – das sind die Eigenschaften Ihres zukünftigen Begleiters auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Fitnessziel. Egal ob Sie Einsteiger sind oder neuen Schwung in Ihr bisheriges Training bringen möchten. Mit dem Miniband erweitern Sie Ihr Übungsspektrum auf vielfältige Weise. Trainieren Sie, wann und wo Sie möchten, und nutzen Sie die flexible Handhabung. Denn kein Trainingsgerät ist so einfach einzusetzen und gleichzeitig so effektiv.

ELASTISCHE BÄNDER FÜR TRAINING UND THERAPIE

Bereits seit den 1960er-Jahren werden elastische Bänder sowohl im Training als auch in der Therapie eingesetzt. Sicherlich hatten Sie selbst ebenfalls schon in irgendeiner Form Kontakt mit Gymnastikbändern oder kennen das ein oder andere elastische Band. Das Miniband, von dem wir in diesem Buch sprechen, ist ein in sich geschlossenes Gummiband, das es in unterschiedlichen Stärken gibt, um Muskeln differenziert zu trainieren. Angefangen vom ganz kleinen Muskel, der bereits mit geringem Widerstand trainiert werden kann, bis zum großen und starken Muskel, der deutlich mehr Widerstand benötigt, damit er seine Komfortzone verlassen muss. Bei Physiotherapeuten findet es heute immer häufiger Anwendung auch für rehabilitative Zwecke. Im Trainingsalltag erobert sich das kleine, leichte Miniband aktuell den Platz bei vielen Fitness-enthusiasten und Profisportlern sämtlicher Disziplinen. Es ist zudem ein Paradebeispiel dafür, dass der Erfolg in der Reduktion auf das Wesentliche liegen kann. So simpel dieses Trainingstool ist, so effektiv ist es auch.

Auf dem Markt sind jedoch noch weitere Bänder in den unterschiedlichsten Ausführungen erhältlich. Es liegt nahe, das Miniband zunächst dem altbekannten Theraband® oder dem Deuser-Band gegenüberzustellen. Diese wurden treffend auch als „das kleinste Fitnessstudio der Welt“, als „Fitness in der Westentasche“ oder als „die Sporthalle im Taschenformat“ bezeichnet.

Fußball und Gummibänder

Erich Deuser, der die Fußballnationalmannschaft zwischen 1951 und 1982 als Physiotherapeut betreute, war einer der Ersten, der die Eigenschaften von elastischen Bändern als Trainingswiderstand zu nutzen wusste. Zu Sepp Herbergers Zeiten wurden noch alte Fahrradschläuche zum Training oder zur Rehabilitation der Spieler eingesetzt. Deuser entwickelte dann aus dieser Idee in den 1960er-Jahren das nach ihm benannte Deuser-Band, ein in sich geschlossenes, ringförmiges Kautschukband. Vier Jahrzehnte später setzte Jürgen Klinsmann bei der Vorbereitung auf die Fußballweltmeisterschaft 2006 auf das Know-how des amerikanischen Fitnessexperten Mark Verstegen. Auch dieser setzte die in sich geschlossenen Gummibänder ein – dieses Mal das Miniband. Die neuen Trainingsmethoden wurden schnell infrage gestellt und belächelt. Die *Bild*-Zeitung witzelte 2005 mit ihrer „Gummitwist“-Schlagzeile. Heute sind die Minibänder fester Bestandteil eines Athletiktrainings.

Die Etablierung der elastischen Bänder im Sport

Die elastischen Bänder sind längst nicht mehr nur im Fußball anzutreffen. Sie haben den Sprung in die Fitnesswelt geschafft. Das Training mit den Bändern hat zwar eine ganz andere Zielsetzung, denn es geht hauptsächlich darum, die Figur zu formen, Gewicht zu reduzieren und einen definierten Körper zu erreichen. Aber genau dafür haben sich die elastischen Bänder etabliert. Eingesetzt werden sie in den unterschiedlichsten Ausführungen, etwa als Bänder mit zwei Enden, meist



Der Sportfachhandel bietet zahlreiche elastische Trainingsbänder in den unterschiedlichsten Längen und Stärken an.

ein bis drei Meter lang und teilweise mit Handgriffen versehen. Solche Bänder werden oft als Fitness-Tube bezeichnet und bestehen aus einem runden, dünnen Schlauch. Die elastischen, unterschiedlich breiten Bänder wie das Theraband®, das meist aus Naturlatex besteht, gibt es entweder einzeln oder als Rolle zum Kürzen. Die in sich geschlossenen Bänder, zu denen auch das Miniband gehört, teilweise auch als Rubberbands bekannt, sind ebenfalls in unterschiedlichen Längen und Breiten erhältlich. Die lange Variante ist circa einen Meter lang und wird geläufig als Superband

bezeichnet. Es wird als zusätzlicher Widerstand beispielsweise bei einem Ausfallschritt oder einer Kniebeuge eingesetzt. Es kann aber auch unterstützend wirken, zum Beispiel beim Erlernen eines Klimmzugs.

Obwohl alle Bänder den gleichen Ursprung haben und sich die Trainingseigenschaften doch sehr ähneln, erfordern die unterschiedlichen Bänder andere Übungen. So unterscheidet sich das Training mit Miniband deutlich von einem Training mit Superband, herkömmlichem Gymnastikband oder Fitness-Tube.

FAKTEN ZUM MINIBAND

Das Miniband ist eines der einfachsten Trainingsgeräte, trotzdem ist es groß in seiner Wirkung. Angeboten werden sie von mehreren Herstellern. In diesem Buch kommen die Minibänder von Perform Better zum Einsatz. Die Eigenschaften der Bänder sind zwischen den Herstellern vergleichbar. Sie unterscheiden sich teilweise etwas in der Länge und Breite voneinander, das Training bleibt jedoch gleich. Das diesem Buch beigelegte Band, das aus Latex besteht, hat eine Länge von circa 23 Zentimetern (doppellagig gemessen) und eine Breite von 5 Zentimetern. Für besonders große Sportler gibt es die Minibänder auch in einer etwas längeren Ausführung mit 30 Zentimetern. Die klassische Ausführung sollte jedoch für die meisten Sportler die erste Wahl darstellen. Das Miniband bringt je nach Ausführung etwa 10 bis 25 Gramm auf die Waage. Man kann es als absolutes Fliegengewicht unter den Trainingsgeräten bezeichnen. Jeder Hersteller bietet seine Bänder in unterschiedlichen Stärken an. Jeder Stärke ist eine bestimmte Farbe zugeordnet. In diesem Buch entspricht das gelbe Miniband, das auch beigelegt ist, einer leichten Intensität, das grüne einer mittleren und das blaue Band hat einen starken Widerstand. Fortgeschrittene Sportler und Profis können auch mit dem schwarzen Band trainieren, denn es ist extra stark.

So lässt es sich dehnen

Das Miniband verhält sich wie jedes andere Gummiband auch – je mehr Sie es dehnen, desto größer ist der Widerstand. Somit be-

nötigen Sie beim Dehnen mit jedem weiteren Zentimeter von der Ausgangslänge mehr Muskelkraft. Man spricht hier von einem progressiven, also allmählich steigenden Widerstand. Als Kind haben Sie sicherlich gern mit kleinen Gummiringen geschossen. Von damals wissen Sie vielleicht noch, dass der Gummiring umso weiter geflogen ist, je mehr Sie ihn in die Länge gezogen haben. Beim Loslassen zieht er sich wieder zusammen. Die zuvor durch das Auseinanderziehen gespeicherte Energie – das Dehnen des Gummirings mit Muskelkraft – entlädt sich schlagartig. Dieses Prinzip gilt für alle elastischen Bänder und funktioniert bis zu jenem Punkt, bei dem sich das Band nicht mehr weiter dehnen lässt. Reicht die Muskelkraft aus, dann wäre der nächste Schritt der Riss des Bandes. So weit kommt es für gewöhnlich beim Training jedoch nicht, da sich die Minibänder bis auf das Dreifache ihrer Länge dehnen lassen. Ein sicheres Training ist bei der richtigen Handhabung somit gewährleistet.

Günstig zu haben

Seien Sie ehrlich: Wie viel Geld haben Sie bereits in Fitnessgeräte gesteckt, die jetzt viel Platz in Ihrer Wohnung einnehmen und meist ungenutzt in der Ecke stehen? Oder ärgern Sie sich über die monatliche Abbuchung des Mitgliedsbeitrags fürs Fitnessstudio, weil Sie es nicht so nutzen [können], wie Sie gern möchten? Vielleicht haben Sie bisher aber noch gar keinen Cent für irgendetwas ausgegeben und es auch nicht vor, weil Sie gerade auf der Suche nach etwas Geeignetem sind oder erst mit einem Training beginnen möchten. Dann ist das Miniband perfekt für Sie. Während viele gängige Trainingsgeräte oft teuer in der

Anschaffung sind, ist das Miniband bereits für 4 bis 6 Euro zu haben und vermutlich eines der preiswertesten Trainingsgeräte auf dem Markt. Nur ein Training mit dem eigenen Körpergewicht kann dies toppen. Und sicherlich stimmen Sie mir zu: Die Investition in ein Miniband steht in keiner Relation zum Mitgliedsbeitrag eines Fitnessstudios. Kurzum: Das Miniband bietet viel Schweiß für wenig Geld.

Jederzeit und überall trainieren

Sie waren noch nie der Typ fürs Fitnessstudio oder ziehen es vor, an der frischen Luft Sport zu treiben? Dann haben Sie sich genau für das richtige Trainingsgerät entschieden. Auch wenn das Wetter mal schlecht sein sollte, müssen Sie nicht auf ein Training mit den Bändern verzichten. Ich bin mir sicher, dass es bei Ihnen zu Hause einen geeigneten Platz zum Trainieren gibt. Dazu benötigen Sie nämlich nur sich selbst, das Miniband und vielleicht noch eine Gymnastikmatte und schon können Sie

loslegen – ganz unkompliziert, ohne großen Aufwand und auf kleinstem Raum. Und sollte doch strahlender Sonnenschein sein, schnappen Sie sich einfach das Miniband und eine Gymnastikmatte und trainieren Sie im Freien.

Das Training mit dem Miniband können Sie auch wunderbar in den Alltag integrieren. Kurze, knackige Einheiten von 10 bis 15 Minuten sind jederzeit auch zwischendurch möglich. Selbst für das eigentliche Training genügen bereits 20 bis 30 Minuten, damit Sie effektiv Herz und Kreislauf sowie Ihre Muskeln trainieren. Wenn Sie beruflich viel unterwegs sind oder auch im Urlaub nicht auf Ihr Training verzichten möchten, ist das Miniband ideal. Welches andere Trainingsgerät lässt sich so einfach im Koffer oder Handgepäck verstauen? Und wenn der Fitnessraum des Hotels mal wieder zu wünschen übrig lässt, dann ist ein schweißtreibendes Training mit dem Miniband sicherlich eine gute Alternative.



Vier Farben – vier Stärken: von gelb wie einfach bis zu schwarz wie extra stark.

Sicherheit geht vor



Zu Ihrer Beruhigung: Die Minibänder sind grundsätzlich sehr reißfest. Was sie jedoch überhaupt nicht mögen, sind spitze Gegenstände. Entfernen Sie vor dem Training deshalb jeglichen Schmuck, vor allem Ringe sind die natürlichen Feinde des Minibands.

Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser. Kontrollieren Sie daher das Band vor jeder Trainingseinheit auf eventuelle Beschädigungen. Weist es Risse oder Löcher auf oder ist es bereits spröde – ab damit in die Mülltonne.

Schützen Sie Ihr Miniband vor direkter Sonneneinstrahlung, da das Material sonst seine Elastizität verliert und schneller reißt.

Übungen über Übungen

Manche Trainingsgeräte erlauben nur wenige Übungen oder man kann damit nur bestimmte Körperbereiche trainieren. Zahlreiche unterschiedliche Bauchtrainer sind Verkaufsschlager im Teleshopping und in Supermärkten. Vielleicht nennen Sie solch einen auch Ihr Eigen? Dabei sollte Ihnen aber bewusst sein, dass Ihr Körper aus etwa 650 Muskeln besteht – mit dem Bauchtrainer sprechen Sie jedoch nur einen Bruchteil davon an. Somit ist das Training nicht nur einseitig, sondern kann langfristig auch schaden. Mit den bunten, elastischen Bändern wird Ihnen eine enorme Übungsvielfalt geboten. Es gibt kaum einen Muskel in Ihrem Körper, der damit nicht trainiert werden kann. Für jeden Körperbereich ist eine Reihe unterschiedlicher Übungen möglich und viele davon lassen sich nochmals variieren, obwohl dieselbe Muskelgruppe trainiert wird. So ist das Training immer kurzweilig und vergeht wie im Flug. Durch die Abwechslung profitieren aber auch Ihre Muskeln, denn nur durch ständig

neue Trainingsreize werden sie optimal gefordert. Muskeln mögen nämlich genau eines nicht: Monotonie. Bereits nach ein paar Wochen werden Sie schon sichtbare Fortschritte erzielen und Ihrem Trainingsziel kontinuierlich näher kommen.

Für eine gute Figur

Den Körper zu formen, Gewicht zu reduzieren oder einfach wieder in der Lieblingsjeans ausgehen zu können, sind die größten Motivationsfaktoren, um Sport zu treiben. Ein schlanker, definierter Körper mit einer optimal trainierten Muskulatur ist dabei das Ziel. Eine ideale Mischung aus Kraft und Ausdauer wird Sie Ihrem gewünschten Ergebnis Schritt für Schritt näher bringen. Auch in einem kurzen, aber knackigen Training mit dem Miniband sollte immer beides enthalten sein. Dafür müssen Sie nicht Mitglied in einem Fitnessstudio werden. Um Ihre Muskeln zu formen, ist es auch nicht immer notwendig, schwere Gewichte zu stemmen. Letztendlich sind die

Grundvoraussetzungen für das Erreichen Ihres persönlichen Fitnessziels immer der Wille und das Durchhaltevermögen – und das auf lange Sicht. Nur so werden Sie tolle Ergebnisse erzielen. Nutzen Sie den geringen Aufwand, den Sie für ein Minibandtraining aufbringen müssen, und lassen Sie das kleine, leichte Gummiband Teil Ihres Alltags werden.

EIN TRAININGSTOOL FÜR ALLE

Bei den bereits genannten Eigenschaften und Vorteilen des Minibands haben Sie sicherlich schon die Vorzüge der Bänder gegenüber anderen Trainingsgeräten erkannt, wie etwa das leichte Gewicht oder auch ein unabhängiges räumliches Training. Das Miniband ist aber so

einfach zu handhaben, dass es vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen, für jedes Alter und jedes Leistungsniveau ebenfalls ideal ist.

Geeignet für jedes Leistungsniveau

Nicht nur durch die große Übungsvielfalt werden die Minibänder jedem Leistungsniveau gerecht, sondern auch durch die unterschiedlichen Bandstärken. In praktisch jedem Alter ist es möglich, mit dem Minibandtraining zu beginnen. Von den einfach zu erlernenden Übungen profitieren Kinder und sportbegeisterte Senioren gleichermaßen. Wer schon länger trainiert und für seine sportliche Leidenschaft, etwa Laufen, Radfahren oder Tennis, eine Ergänzung sucht, kann das Miniband als perfekte Ergänzung ins Training integrieren. Dadurch



Wer nicht gern allein trainiert, kann sich die nötige Motivation auch beim Gruppentraining holen.

Raus ins Grüne

Kaum ein Trainingsgerät lässt sich so einfach in die Tasche stecken wie das Miniband – eine perfekte Voraussetzung für ein Training unter freiem Himmel. Ausreden, etwa dass der Aufwand zu groß oder das Trainingsgerät unpraktisch sei, gelten nicht. Alle Übungen in diesem Buch können Sie draußen an der frischen Luft umsetzen. Bringen Sie Abwechslung in Ihr Training. Integrieren Sie Übungen mit dem Miniband beispielsweise in Ihr Lauftraining. Trainieren Sie zu Hause im Garten, auf Balkon oder Terrasse oder treffen Sie sich mit Freunden zum Trainieren in einem Park. Es gibt so viele Möglichkeiten, das Miniband draußen einzusetzen. Lassen Sie es zu Ihrem ständigen Begleiter für sämtliche Outdooraktivitäten werden.

werden Stabilität und Mobilität verbessert, und diese Eigenschaften kommen vielen Sportarten zugute.

Den vielleicht wichtigsten Vorteil möchte ich zum Schluss nennen: Das Training mit dem Miniband sorgt schlichtweg für Spaß und Abwechslung bei jedem. Die Eigenschaften des Minibands erlauben es, dieses in den unterschiedlichsten Bereichen einzusetzen – von der Therapie bis zum Leistungssport.

Motivation in der Gruppe

Die Übungen mit dem Miniband sind einfach zu erlernen und umzusetzen. Somit eignen sich die ringförmigen Bänder auch hervorragend für ein Gruppentraining. Ganz egal, ob indoor oder outdoor – Kurstrainer lieben innovative Übungen, mit denen sie ihren Teilnehmern ein effektives Training bieten können. Durch die unterschiedlichen Bandstärken bleibt selbst das Training in der Gruppe noch individuell, da es schnell an jedes Leistungsniveau angepasst werden kann. Durch die große Übungsvielfalt

und die vielen Variationsmöglichkeiten wird es selbst nach der zehnten Kursstunde nicht langweilig.

Einsatz beim Personal Training

Oft findet ein Personal Training in der freien Natur oder beim Kunden zu Hause statt. Der Personal Trainer kann aus diesem Grund nicht auf schwere oder sperrige Geräte zurückgreifen. Dennoch muss das Training wirksam sein. In diesem Fall ist das Miniband häufig ein beliebtes Trainingsgerät. Durch dessen Einsatz kann der Trainer dem Kunden ein Training bieten, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig beinhaltet.

Standard im Leistungssport

Das Miniband hat im sportartspezifischen Training seinen Ursprung. Ganz gleich, ob Fußballer sich auf die nächste Weltmeisterschaft vorbereiten, Skiabfahrer sich für die kommende Saison wappnen oder Tennisspieler sich die nötige Kraftausdauer für den Platz aneignen – Profisportler nutzen schon

seit Längerem die Vorzüge der Bänder. Heute gehört das Miniband zum Standardrepertoire von Athletiktrainern aus den unterschiedlichsten Sportarten. Darauf können Sie vertrauen: Haben Trainingsmethoden im Leistungssport Bestand, so können Sie sicher sein, dass sie auch wirklich effektiv sind. Nutzen daher auch Sie die Methoden der Profis – es lohnt sich!

Für Reha und Physiotherapie

Vor allem die Tatsache, dass wir isoliert – also nur eine Muskelpartie – trainieren können,

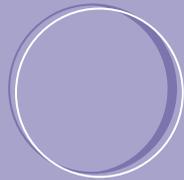
erlaubt dem Physiotherapeuten, das Miniband gezielt nach Verletzungen oder bei anderen körperlichen Beeinträchtigungen einzusetzen, um die Muskulatur wieder aufzubauen. Therapeuten nutzen dabei vor allem Übungen, die zur Hüftstabilisierung oder zum gezielten Training der Rotatorenmanschette – einer Gruppe von Muskeln, die das Schultergelenk umfasst – dienen. Der Trainingswiderstand lässt sich mit den Bändern, auch durch die unterschiedlichen Bandstärken, gut steuern. So kann eine sanfte Kräftigung stattfinden.



Auch die deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert seit der WM 2006 mit dem Miniband.



© des Titels „Fit mit dem Mimiband“ (978-3-86883-819-0)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter www.rivaverlag.de



DAS TRAINING MIT DEM MINIBAND

Widerstand ist das Zauberwort! Genau darauf beruht Krafttraining, und das Miniband liefert uns die einfachste Form dazu. Wie das Miniband am Körper fixiert wird, warum Übungen damit doppelt so effektiv werden und wie Sie eine Trainingseinheit – vom Aufwärmen bis zum Dehnen – aufbauen, erfahren Sie ebenfalls hier. Außerdem ist es mir wichtig, Ihnen zu zeigen, dass Regeneration eine entscheidende Rolle dabei spielt. Nur so bleibt Ihr Körper leistungsfähig – und das ist ausschlaggebend für Ihren Trainingserfolg!

WIDERSTAND FORMT DEN KÖRPER

Ziel eines jeden Trainings – ganz gleich, ob in der Rehabilitation oder beim Leistungssport – ist es, Fortschritte zu erzielen und somit den Körper zu fordern. Damit die Muskeln kräftiger werden, benötigen sie Widerstand. Man kann es auch so auf den Punkt bringen: Der Körper ist das Resultat seiner erfahrenen Kräfte oder noch simpler: „Use it or lose it.“ Ein wichtiger Leitsatz, der auf das Training ebenfalls zutrifft, lautet: „Form follows function“, also die Form folgt der Funktion. Stellen Sie sich dazu einmal einen Marathonläufer und einen Sprinter vor. Vermutlich haben Sie jetzt zwei komplett unterschiedliche Körperbilder vor Augen. Der Läufer ist meist sehr drahtig und schmaler als der Sprinter. Dieser weist dafür deutlich mehr Muskelmasse auf und wirkt kräftiger. Die Form des Körpers hat sich jeweils seiner Funktion angepasst. Auch das Training eines Langstreckenläufers unterscheidet sich deutlich von dem eines Sprinters. Ein Marathonläufer legt in einer Trainingswoche sehr viele Kilometer laufend zurück, teilweise mehr als 100 Kilometer, und das über einen langen Zeitraum. Der Sprinter hingegen verbringt viel seiner Trainingszeit im Kraftraum. Er trainiert dort mit hohen Gewichten. Kurz gesagt: Das Training des Läufers ist sehr ausdauerbetont, das Training des Sprinters hingegen sehr kraftintensiv. Das unterschiedliche Training hat sozusagen am Körper Spuren hinterlassen. Eines haben beide Trainingsmethoden jedoch gemeinsam: Sie benötigen Widerstand, und der sieht eben unterschiedlich aus.

Kommen wir zurück zum Miniband: Beim Miniband entsteht der Widerstand durch den Zug des elastischen Bands. Je stärker das Band gedehnt wird, desto größer ist auch der Widerstand. Das Training mit diesem Widerstand ist weit verbreitet. Neben dem Miniband werden, wie in Kapitel 1 beschrieben, sämtliche anderen Gymnastikbänder und Tubes eingesetzt. Oft werden aber auch Schwerkraft und Wasserwiderstand beim Training genutzt. Lassen Sie uns einen kurzen Blick auf diese beiden unterschiedlichen Widerstände werfen und sie mit dem Widerstand der Bänder vergleichen. So können Sie das Miniband in der Welt der Trainingsgeräte besser einordnen.

Wie die Schwerkraft genutzt wird

Beim Stemmen einer Hantel gilt es, die Erdanziehungskraft zu überwinden. Und glauben Sie mir – diese kann gnadenlos sein. Die Schwerkraft ist wohl der Widerstand, der am häufigsten bei zahlreichen Trainingsformen und ebenso im Fitnessstudio zum Trainieren genutzt wird. Ganz gleich, ob an klassischen Kraftgeräten, wie beispielsweise an einer Beinpresse oder am Kabelzug, oder auch mit freien Gewichten trainiert wird – jedes Mal kommt die Schwerkraft zum Einsatz. Wenn Muskelaufbau – wie beim Bodybuilding – das Trainingsziel ist, führt kein Weg an den schweren Eisen vorbei. Bei dieser Zielsetzung reicht schlichtweg der Widerstand von elastischen Bändern nicht aus. Aber auch beim beliebten Körpergewichtstraining müssen Sie gegen die Schwerkraft ankämpfen. Da viele Minibandübungen ebenfalls mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, profitieren auch Sie von dieser Widerstandsform. Die Schwerkraft ist übrigens ein



Manche Indoorrudergeräte sind mit Wasser als Widerstand konzipiert, um das Rudern auf offenem Wasser besser nachzuahmen.

Widerstand, mit dem wir es den ganzen Tag zu tun haben, sei es beim Treppensteigen oder wenn Sie vom Stuhl aufstehen. Das bedeutet, unsere Muskeln sind ständig beschäftigt.

Wasser als Widerstand

Beim Schwimmen müssen Sie den Widerstand des Wassers überwinden, damit Sie im Schwimmbecken von einem Ende zum anderen gelangen. Auch beim Rudern spüren Sie

die Kraft des Wassers deutlich. Dass der Wasserwiderstand effektiv zum Trainieren genutzt werden kann, sieht man auch am Körperbau der Athleten, die diese beiden Sportarten betreiben. Hier sei vor allem die gut ausgeprägte Rückenmuskulatur genannt. Im Gegensatz zu den Minibändern ist Wasser für das Training unterwegs denkbar ungeeignet. Beim Ausdauertraining kann jedoch wiederum das Wasser punkten.