

Fitnessbänder:

Fitnessbänder sind seit Generationen nicht mehr aus der orthopädischen Sporttherapie wegzudenken. Außerdem finden diese elastischen Hilfen immer mehr Beliebtheit im Bereich des Schnellkrafttrainings. Die Vorteile liegen dabei vor allem in der einfachen Handhabung der Gerätschaft sowie ihrer vielseitigen Einsatzmöglichkeiten. Die Bänder können über ihre isolierte Anwendung hinaus auch in das Langhanteltraining integriert werden. Die Spannung der Bänder kann dabei sowohl durch den Widerstandsgrad als auch durch die Länge variiert werden. Abgeleitet aus den Empfehlungen des American College of Sports medicine und dem Buch des berühmten Professor Hollmann von der Deutschen Sporthochschule Köln kann anbei ein 12-wöchiger und 4-phasiger Ganzkörper-Trainingsplan entnommen werden. Dabei sollten die Widerstände des Bandes so gewählt werden, dass Ihr Ausbelastungsempfinden mit einer 7-8 zu beurteilen ist, wenn Stufe 10 die maximale Auslastung indiziert.

Phase 1: Kraftausdauer

Kniebeugen Das Band wird unter den Füßen positioniert und die beiden Enden über die Schultern gelegt. Die Hände fixieren es und sorgen für die nötige Spannung.	3 Sätze á 15 Wdh 3 min Pause zwischen den Sätzen	2x/Woche
Bankdrücken Das Band wird im Stehen hinter den Rücken geführt, während die Enden von den Händen gehalten werden.		
Rudern Um ein feststehendes Mobiliar auf Bauchhöhe geführt, kann sicher mit beiden Armen gerudert werden.		
Kreuzheben Unter den Füßen fixiert, werden die beiden Bandenden nah am Boden gegriffen, um eine hohe Spannung über den vollen Bewegungsumfang zu gewährleisten.		
Schulterdrücken Für das Schulterdrücken im Stehen bieten sich längere Bänder besonders an. Unter den Füßen fixiert, können so beide Enden gegriffen werden, ohne direkt eine sehr hohe Spannung zu erzeugen.		

Phase 2: Hypertrophie

Kniebeugen Das Band wird unter den Füßen positioniert und die beiden Enden über die Schultern gelegt. Die Hände fixieren es und sorgen für die nötige Spannung.	1.Satz: 15 Wdh 2. Satz: 12Wdh 3. Satz: 8 Wdh 4. Satz: 6 Wdh Es sollte in jedem Satz der Widerstand progressiv gesteigert werden 3 min Pause zwischen den Sätzen	2x/Woche
Bankdrücken Das Band wird im Stehen hinter den Rücken geführt, während die Enden von den Händen gehalten werden.		
Rudern Um ein feststehendes Mobiliar auf Bauchhöhe geführt, kann sicher mit beiden Armen gerudert werden.		
Kreuzheben Unter den Füßen fixiert werden die beiden Bandenden nah am Boden gegriffen, um eine hohe Spannung über den vollen Bewegungsumfang zu gewährleisten.		
Schulterdrücken Ein Spiegel hilft dabei, während der Übungsausführung eine aufrechte Haltung insbesondere im Bereich der Brustwirbelsäule beizubehalten.		

Phase 3: Maximalkraft

<p>Kreuzheben Unter den Füßen fixiert werden die beiden Bandenden nah am Boden gegriffen, um eine hohe Spannung über den vollen Bewegungsumfang zu gewährleisten.</p>	<p>4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause</p>	<p>3x/Woche</p>
<p>Klimmzüge Hier soll das Band der Unterstützung dienen. Mit dem Band als Schlaufe um die Stange geführt, kann der Fuß am unteren Ende platziert werden und so den Bewegungsablauf vereinfachen. Bei Fortgeschrittenen kann es aber wieder als zusätzlicher Widerstand Anwendung finden.</p>	<p>4 Sätze á 6 Wdh 3 min Pause</p>	
<p>Unilaterale Kniebeugen Dabei wird ein Fuß rücklings auf einer kniehohen Ablage positioniert, um das arbeitende Bein individuell zu belasten. Das Band unter dem vorderen Fuß positioniert und in den Händen gehalten, gibt dann den nötigen Trainingswiderstand. Alternativ kann es als Schlaufe auch um den Hals gelegt werden.</p>	<p>3 Sätze (je Bein) á 10 Wdh 3 min Pause</p>	
<p>Schrägbankdrücken Hier wird das Band rücklings an einem hüfthohen Gegenstand befestigt. In Schrittstellung kann dann die Bewegung kontrolliert ausgeführt werden.</p>	<p>4 Sätze á 8 Wdh 3 min Pause</p>	
<p>Face-Pulls Für das Training der außenrotierenden Schultermuskulatur wird das Band circa 50cm über Kopfhöhe befestigt. Die Hände ziehen dann mit abgespreizten Ellenbogen zu den Ohren.</p>	<p>4 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause</p>	
<p>Phase 4: Explosivkraft</p>		
<p>Squatjumps Zwei Bänder mit etwas Entfernung seitlich vom Körper am Boden angebracht, werden mit den Händen gegriffen, um beim Absprung einen zusätzlichen Widerstand zu generieren.</p>	<p>4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause</p>	<p>3x/Woche</p>
<p>Reißen Mit demselben Aufbau wie bei voriger Übung kann die Bewegungsausführung des Reißen imitiert werden. Durch die konstante Spannung wird der Bewegungsablauf in jeder Phase geschult. Die Bänder können außerdem am Ende einer Langhantel befestigt werden.</p>	<p>4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause</p>	
<p>Kniebeugen Das Band wird unter den Füßen positioniert und die beiden Enden über die Schultern gelegt. Die Hände fixieren es und sorgen für die nötige Spannung.</p>	<p>4 Sätze á 12 Wdh 3 min Pause</p>	
<p>Rudern Um ein feststehendes Mobiliar auf Bauchhöhe geführt, kann sicher mit beiden Armen gerudert werden.</p>		
<p>Bankdrücken Das Band wird im Stehen hinter den Rücken geführt, während die Enden von den Händen gehalten werden.</p>		