

# Kleines Band, grosser Nutzen

Autor(en): **Gutmann, Petra**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 5: **Starke Knochen, fitte Gelenke**

PDF erstellt am: **26.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554553>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Kleines Band, grosser Nutzen

Günstig, klein und federleicht: Das Thera-Band wirkt unscheinbar, doch sein Nutzen für Gesundheit und Fitness ist gross. Laien wie Profisportler können davon profitieren.

Petra Gutmann



Im Fitness-Zentrum Gewichte und Hanteln stemmen? Das kann viel Spass machen, aber etliche Menschen finden an dieser Vorstellung keinen Gefallen. Manche reut das Geld fürs Abonnement, andere mögen sich

nicht unter den kritischen Augen fremder Menschen an «leblosen» Maschinen abstampeln.

Es geht auch anders, wie das Beispiel von Helene Wyss (Name geändert) zeigt: Im Sommer 2010 be-

kam die Bielerin von einer Freundin ein Thera-Band geschenkt.

Es blieb mehrere Wochen lang unbeachtet liegen, bis seine Besitzerin entdeckte, was man damit alles anstellen kann: «Gemäss Gebrauchsanleitung sind mit dem Band alle Übungen möglich, die ich auch im Fitnesszentrum durchführe», erzählt die Reiseberaterin. «Mit einem gewichtigen Vorteil: Man kann gemütlich zu Hause üben und sich das Geld fürs Fitnesszentrum sparen.»

Seither übt Helene Wyss mehrmals wöchentlich fünf bis zehn Minuten mit dem Thera-Band. Sie ist begeistert: «Für mich ersetzt das Thera-Band drei Stunden Krafttraining. Ich fühle mich genau so fit wie früher!»

#### INFO

#### Welches Thera-Band passt zu mir?

Das Thera-Band alias «Therapie-Band» ist das meist erforschte Latexband der Welt. Bevor es in die Fitnessszene kam, wurde es jahrzehntlang an US-amerikanischen Gesundheitscentern und Spitälern eingesetzt, insbesondere in der Rehabilitation.

Das elastische Widerstandsband ist in acht verschiedenen Ausführungen erhältlich, die sich farblich unterscheiden: Beige und gelbe Thera-Bänder besitzen eine schwache Widerstandskraft; rote, grüne und blaue eine mittelstarke, während schwarze, silberne und goldene Bänder starken bis sehr starken Widerstand leisten. Für durchschnittlich Trainierte werden in der Regel rote oder grüne Thera-Bänder empfohlen.

Bei der SUVA bekommen Sie ein Set mit einem Thera-Band und vier Gratis-Übungsbroschüren, CHF 13.- exklusive MwSt. und Versandkosten, bestellbar über [www.suva.ch](http://www.suva.ch) oder Tel. + 41 (0)41 419 58 51. In Deutschland gibt es ähnliche Sets in Sportgeschäften.



### Ein Band, das vieles kann

Dass das unscheinbare Latex-Ding grosse Dienste leistet, bestätigen Fitness-Fachleute – unter ihnen der Basler Physiotherapeut und Thera-Band-Trainer Caius Schmid: «Das Thera-Band hat seinen Übernamen «kleinstes Fitnesszentrum der Welt» zu Recht verdient. Man kann damit die Muskeln genauso effizient trainieren wie mit konventionellen Kraftmaschinen.»

Konkret bedeutet dies: Übungen mit dem Thera-Band bauen die Muskulatur auf, fördern die Beweglichkeit der Gelenke, erhöhen die Bewegungskoordination und verbessern das Gleichgewicht. Letzteres dank Übungen, die im Stehen durchgeführt werden, beispielsweise auf einem Bein.

### Fliegengewicht auf Reisen

Ein weiterer Vorteil des Thera-Bandes sind sein Fliegengewicht und die platzsparende Grösse. Kein Wunder, reist das Band im Gepäck von Profisportlern wie Roger Federer rund um die Welt. Und auch durchschnittlich Sportliche nehmen das Fitness-Band mit auf Geschäftsreisen, in den Urlaub oder an den Arbeitsplatz.

Dazu Helene Wyss: «Wer berufsbedingt viel stehen oder am Computer sitzen muss, merkt schnell, wie gut es tut, zwischendurch ein paar Übungen mit dem Thera-Band auszuführen.»

### Wie oft ist genug?

Nach einem Krafttraining sollte man die beanspruchten Muskeln bekanntlich 48 Stunden ruhen lassen. Mit dem Thera-Band ist ein flexibleres Training möglich: «Wer Lust hat, kann jeden Tag ein paar Minuten trainieren», sagt Caius Schmid. «Wichtig ist, dass man die Übungen korrekt durchführt und mit dem richtigen Band übt.» Aus diesem Grund empfiehlt Caius Schmid, sich von einem Sportlehrer, einer Gymnastikpädagogin oder einem Physiotherapeuten zeigen zu lassen, wie man das Band benutzt.

Auf weitere Anwendungsregeln verweist die Luzerner Sportwissenschaftlerin und Mitarbeiterin bei der Schweizer Unfallversicherung Suva, Sandra Mathis, die beruflich ebenfalls mit dem Thera-Band arbeitet: «Generell sind Übungen mit dem Thera-Band nicht mit Schwung, sondern langsam auszuführen. Anfänger starten am besten mit vier bis fünf Übungen und wiederholen diese 15 bis 20 Mal.»

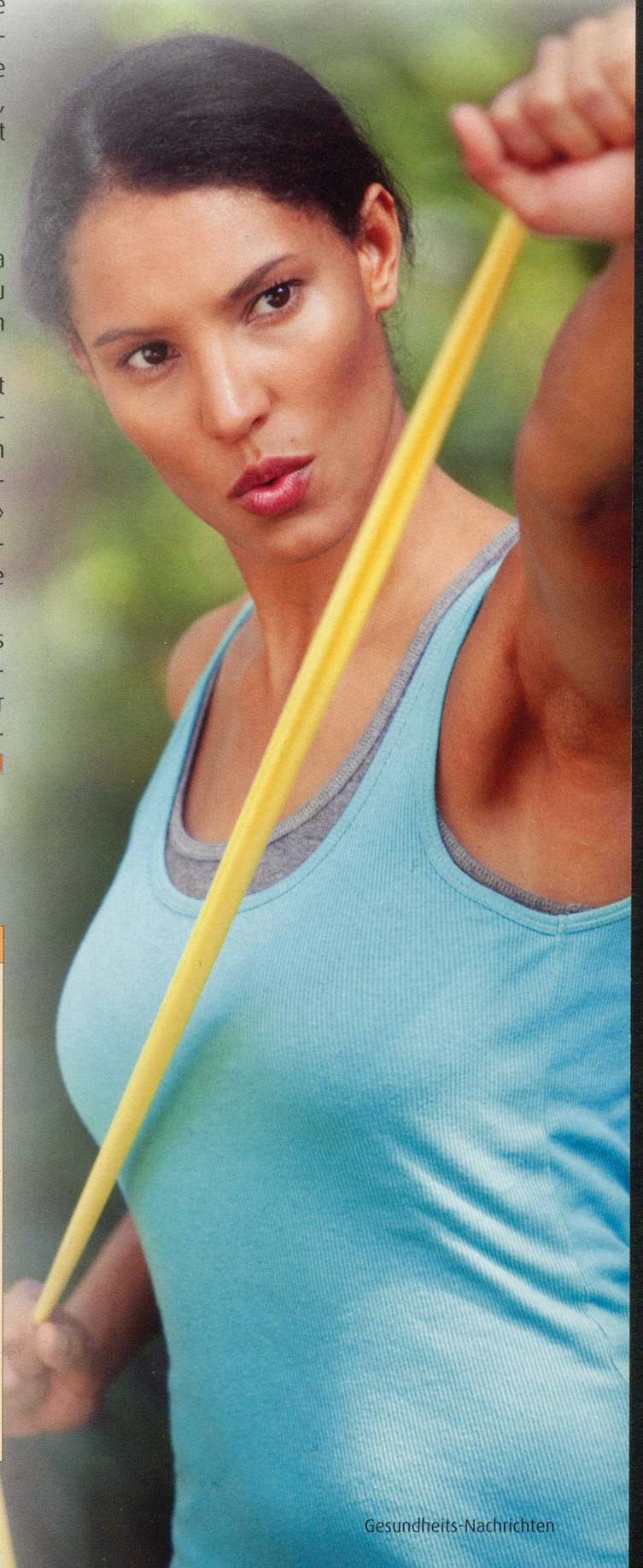
Um die Muskulatur optimal zu beanspruchen, so Sandra Mathis, sei es wichtig, jede Übungsserie zweimal auszuführen – mit einer Pause von 30 Sekunden. Ausserdem sollte die Farbe und damit die Spannung des Thera-Bandes so gewählt werden, dass die Übung vom Anfang bis zum Schluss korrekt ausgeführt werden könne.

### Die passenden Übungen finden

Anfängerinnen und Anfängern empfiehlt Sandra Mathis, zunächst die grossen Muskelgruppen zu trainieren, also Oberschenkel, Gesäss, Brust, Rücken und Bauch.

«Wer diese Muskelgruppen dreimal wöchentlich mit dem Thera-Band trainiert, wird schon bald die kräftigende Wirkung spüren», sagt die Fachfrau. «Nach acht bis zwölf Wochen kann man dann die Anforderungen steigern und weitere Übungen hinzufügen.» Passende Übungen zu finden, ist leicht: Im Buchhandel gibt es ein grosses Angebot an Ratgebern (siehe auch «Lesetipps»).

In der Schweiz wird die Verbreitung des Thera-Bandes zudem durch die Suva gefördert: Der Unfallversicherer bietet ein Set an, das ein Thera-Band und vier Broschüren mit nützlichen Übungen enthält (Bezugsquelle siehe Kasten S. 20). ■



#### INFO Lesetipps und weitere Information

«Bodyshaping mit dem Thera-Band» von Nina Winkler, Südwest Verlag, 95 S., CHF 24.90/Euro 19.10, ISBN 978-3-517-08403-9

«Richtig trainieren mit dem Thera-Band» von Mirelle Dorit Herpel, BLV Buchverlag 2008, 128 S., CHF 20.50/Euro 12.95, ISBN 978-3-8354-0476-2.

«Muskeltraining mit dem Thera-Band» von Urs Geiger und Caius Schmid, BLV Buchverlag 2009, 128 S., CHF 23.50/Euro 14.95, ISBN-10:3-8354-0562-4.

Produktinformation aus dem Internet:  
[www.thera-band.ch](http://www.thera-band.ch), [www.thera-band.de](http://www.thera-band.de).