THERABAND™

ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

ÜBUNGEN

Einleitung

Das TheraBand® Übungsband findet Einsatz in vielfältigen Übungsprogrammen und führt nachweislich zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen. Studienergebnisse zeigen u. a. folgende Effekte:

- Kraftzuwachs
- Schmerzreduktion
- Gleichgewichtsverbesserung
- Verbesserung der Ausdauer
- Sturzprophylaxe
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- Verbesserte Funktionalität
- Verbesserte Mobilität und Flexibilität

Genaue Referenzen können Sie unserer Academy Datenbank entnehmen: **www.TheraBandAcademy.com/research.**

- Übungsband enthält Naturlatex
- Keine Anwendung im Bereich des Gesichtes
- Hautkontakt nicht länger als 3 Minuten am Stück empfohlen
- Kein Kontakt mit verletzter Haut oder Schleimhäuten

Material und Eigenschaften des Übungsbands

Das TheraBand® Übungsband ist kostengünstig, leicht zu transportieren und vielseitig einsetzbar. Äußerlich ist das System der geradlinig (linear) ansteigenden Widerstände durch die für die Marke TheraBand® typische Farbcodierung von beige über gelb, rot, grün, blau, schwarz, silber bis gold erkennbar. Dieses System ermöglicht eine individuelle Unterstützung der erforderlichen Physiotherapie oder Rehabilitationsmaßnahme, sowie einen idealen Trainingseinstieg entsprechend dem individuellen körperlichen Leistungsniveau. Der Widerstand des Bands ist abhängig von seiner prozentualen Dehnung. Dehnen Sie beispielsweise ein rotes Übungsband mit einer Ausgangslänge von 50 cm auf 100 cm aus, entspricht die prozentuale Dehnung/Verlängerung 100 Prozent. Der Tabelle können Sie die für diese Dehnung benötigte Kraft entnehmen: 1,8 kg.

Widerstand in kg

Dehnung in %	Gelb	Rot	Grün	Blau	Schwarz	Silber	Gold
25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

Produktinformationen

Das Übungsband ist ein Naturprodukt aus reinem Latex*. Das Material ist nach der Herstellung mit Talkum versehen und sollte auch im Gebrauch regelmäßig mit Talkum/Puder gepflegt werden. Personen mit Latexallergie können auf latexfreie Bänder von TheraBand® zurückgreifen. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsbändern hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen (scharf-kantige Gegenstände, wie Ringe, lange Fingernägel, raue Turnschuhsohlen etc.), da kleine Löcher oder seitliche Risse zum Reißen des Übungsbands führen können. Kontrollieren Sie daher Ihr Band vor jedem Training. Der Einsatz des Original-Zubehörs von TheraBand® kann das Training vereinfachen und das Band schonen.
- Benutzen Sie zur Erstellung einer Endlosschlaufe/Schlinge den TheraBand® Assist™ und verzichten Sie auf Knoten und Plastikklammern. Vor allem Klammern (nicht bei TheraBand® erhältlich!) können sich zu gefährlichen „Waffen" entwickeln, wenn sie sich lösen, während eine Übung durchgeführt wird.
- Lagern Sie das Übungsband aufgerollt in einer Tasche oder Schachtel und schützen Sie es vor direktem Sonnenlicht oder Hitze (Heizung), da diese das Naturmaterial austrocknen.
- Regelmäßiges Pudern verhindert ein „Verkleben" des Bands durch Feuchtigkeit oder Schweiß.
- Verschmutzte Übungsbänder lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen und sind nach flächigem Trocknen und Pudern wieder einsatzbereit.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des Bands kann zu schweren Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten.

- Das Band ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- Vermeiden Sie den Einsatz zu kurzer Bänder. Die ideale Bandlänge liegt bei 2,5–3,0 m. So werden hohe Kraft-anstiege, unkontrollierte Bewegungsausführungen und vor allem ein Reißen des Bands (dies ist bei einer Dehnung von mehr als 300 % möglich) vermieden.
- Ein Einsatz des Bands im Schwimmbad/Wasser ist möglich. Nach dem Gebrauch sollte das Band jedoch mit chlorfreiem Wasser abgespült und flächig getrocknet werden.

Auswahl des „richtigen" Bands

Die Wahl der Farbe des Bands und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach den individuellen Therapieerfordernissen bzw. dem Trainingszustand. Eine Übung sollte mit dem elastischen Band etwa 15 Mal wiederholt werden können. Die Erfahrung der Praxis hat gezeigt, dass das beige und gelbe Übungsband überwiegend bei der Rehabilitation nach Verletzungen und bei Senioren eingesetzt wird. Im präventiven Training bieten sich für Frauen das rote und grüne Übungsband an. Männer kommen in der Regel mit dem grünen und blauen Übungsband gut zurecht und sollten erst im gut trainierten Zustand das schwarze Übungsband einsetzen. Die Farben silber und gold finden vorwiegend im Leistungssport Einsatz.

*

LATEX

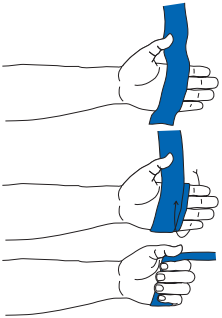
- Das Medizinprodukt ist unter Verwendung von Naturkautschuklatex hergestellt, der Allergien verursachen kann.
- Kontakt mit Schleimhäuten vermeiden
- Permanenten Hautkontakt vermeiden

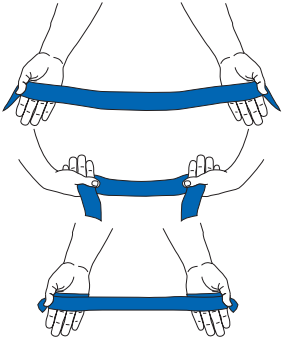
Produktinformationen

Wicklungen und Fixierungen des Übungsbands

Das Übungsband wird immer doppelt um die Hand bzw. den Fuß gewickelt. Ein Abrutschen wird so verhindert.

Fixierung an den Händen





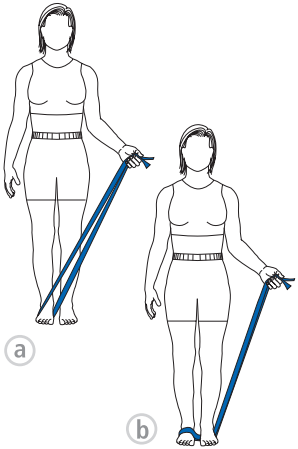
Wicklung, einseitig

Das Band, mit dem Ende zum kleinen Finger, flach in die Hand legen. Das Band nun um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.

Wicklung, beidseitig

Das Band flach, mehr als schulterbreit und mit den Enden zu den kleinen Fingern, in beide Hände legen. Die Handflächen nach innen drehen und so das Band ein- bis zweimal um die Hände wickeln.

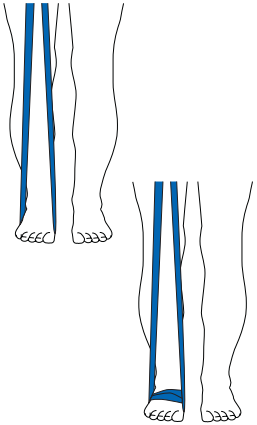
Fixierung an den Füßen



Schlaufe an einem Fuß

a Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte.

b Das Band als Schlaufe um den Fuß legen und mit dem anderen Fuß fixieren.



Fixierung am Fuß mit Wicklung

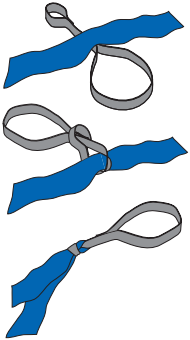
Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte. Ein Ende des Bands um den Fuß wickeln.

Produktinformationen

Hilfreiches Zubehör beim Training mit dem Übungsband

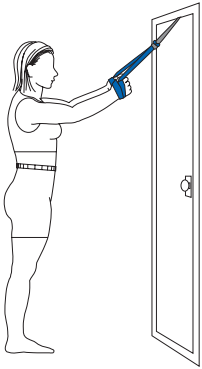
Die nahezu unbegrenzten Anwendungsmöglichkeiten machen das TheraBand® Übungsband zu einem einfachen wie effektiven Trainingsmittel. Diverses Zubehör (TheraBand® Assist™, Türanker, Griffe, Fußschlaufen, Sportgriff) ermöglichen zusätzliche Trainingsvarianten.

TheraBand® Assist™



Doppelschlaufe zum Schutz des Bands (Einsatz als Griff, Fuß-schlaufe, zur Fixierung an einer Sprossenwand, zur Herstellung einer Schlinge)

Türanker



Flexible, sichere Fixierungshilfe (Ermöglicht vielfältige Übungen, die sonst nur mit Partner möglich wären)

Anwendungshinweise

Physiotherapie und Rehabilitationsbehandlung

Die Physiotherapie und jede Rehabilitationsbehandlung ist unter fachkundiger Anleitung auszuführen. Der Therapeut sollte die notwendige Maßnahme mit dem betreffenden Übungsband gezielt und dem Patienten gemäß angepasst ausführen bzw. durch diesen ausführen lassen. Die therapeutisch erforderliche Muskelstimulation oder Förderung der Beweglichkeit ist der individuellen patienteneigenen Belastbarkeit mittels Auswahl des Bands anzupassen.

Autonomes Trainieren mit dem Übungsband

Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Falls dies doch der Fall ist, sollten Sie zu einem leichteren Band wechseln. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Übungsband. Diese Bandspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- Die Zugrichtung des Übungsbands hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem. Somit muss der Winkel zwischen Band und trainierendem Körpersegment (Arm, Bein) unbedingt beachtet werden. Bei 90° ist der Widerstand maximal. Unter 30° ist kein effektiver Trainingswiderstand wirksam.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Die Übungen mit dem Übungsband sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Gerade und schräge Bauchmuskulatur

Das Band mit dem Türanker in der Mitte der Tür befestigen. In der Rückenlage (Fersen aufgestellt) das Band etwa in Schulterhöhe greifen. **Gerade Bauchmuskulatur:** Das Band langsam in Richtung Knie ziehen, den Oberkörper leicht anheben, Blickrichtung nach vorne-oben. **Schräge Bauchmuskulatur:** Das Band diagonal neben das rechte Knie ziehen, den Oberkörper (insbesondere die rechte Schulter) leicht anheben, Blickrichtung nach links oben.

Vierfüßlerstand. Die Bandmitte flächig um die linke Fußsohle legen oder wickeln. Beide Bandenden auf Schulterhöhe mit den Händen greifen und zwischen Hand und Boden fixieren. Blick zum Boden.

Anfänger:

Strecken Sie nun das linke Bein langsam nach hinten, so dass Bein und Rücken eine Linie bilden.

Fortgeschrittene:

Strecken Sie langsam und kontrolliert das linke Bein nach hinten und gleichzeitig den rechten Arm nach vorne, so dass Bein, Rücken und Arm eine Linie bilden.

Obere Rückenmuskulatur (Rudern)

Sitz mit leicht gebeugten Beinen. Das Band flächig um beide Füße legen oder wickeln und mit beiden Händen greifen, so dass es leicht vorgespannt ist. Arme befinden sich neben dem Körper, Ellbogen ca 90° gebeugt. Nun beide Ellenbogen leicht nach hinten ziehen (Schulterblätter aktiv zusammenziehen).

Die Bandmitte oberhalb des Kopfes befestigen (Türanker). Leichte Schrittstellung mit dem Gewicht zwischen den Beinen. Bauch und Gesäß anspannen. Die Bandenden um die Hände wickeln und von der Position vor dem Körper nach unten-hinten ziehen. Nicht ins Hohlkreuz gehen.

Schulterrotatoren

Arme neben dem Körper, Ellbogen ca. 90° gebeugt. Das Band um beide Hände wickeln, sodass es leicht vorgespannt ist. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Nun beide Unterarme langsam zur Seite bewegen und dabei die Ellbogen nah am Körper halten.

Die Füße etwa schulterbreit auf die Bandmitte stellen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Enden überkreuzen und vor dem Körper um beide Hände wickeln. Die Handflächen zeigen zueinander. Beide Arme gleichzeitig und kontrolliert über die Seite nach oben ziehen.

Überreicht durch:

Physical Therapy / Medizinprodukt

Ludwig Artzt GmbH,Schiesheck 5, 65599 Dornburg, Deutschland
Tel.: +49-(0)6436 944930, Fax: +49-(0)6436 9449333
www.artzt.eu, info@artzt.eu

Exercise Band made in Malaysia

LATEX

THERABAND™
ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

Ludwig Artzt GmbH - Schiesheck 5 - 65599 Dornburg - Germany

4 260071 630254

90111

TheraBand Leporello

90111 | V3 | 0619 | TheraBand Übungsband 1,50 m und 2,50 m

Achtung: Das Übungsband enthält reinen Latex und kann allergische Reaktionen hervorrufen!

TheraBand® in Verbindung mit den Farben ist ein Warenzeichen der The Hygenic Corporation. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt. © 2019