

Wahl der Zugbänder

Nun kommt es darauf an, die passenden Zugbänder anzuschaffen. Neben den trainingszielkonformen Belastungsnormativen spielt die Wahl der Zugbänder eine entscheidende Rolle. Während ein zu leicht gewähltes Zugband schnell zu einer Unterforderung, zu Langeweile bzw. Stagnation beim Trainingsfortschritt führt, kann ein zu starkes Band überfordern und Frustration herbeiführen. Unabhängig davon, ob das Band zu leicht oder zu schwer gewählt wurde, bringen beide Varianten das Training definitiv sehr schnell zum Erliegen.

Erschwerend kommt bei der Wahl der geeigneten Zugbänder leider hinzu, dass der Markt mittlerweile recht unüberschaubar geworden ist und es keine Standardisierungen gibt. Konkrete bzw. gesicherte Empfehlungen zu geben, ist deshalb nahezu unmöglich. Die im Folgenden ausgesprochenen Empfehlungen sind daher exemplarisch zu sehen, da sie sich ausschließlich auf die textilen Bänder der Firma FLEXVIT™ beziehen. Wie bereits einleitend erwähnt, vereinbaren diese in Deutschland hergestellten Bänder alle trainingsrelevanten Vorteile und können bedenkenlos erworben werden.



Abhängig vom eigenen Trainingszustand und von der Zielstellung ist es sinnvoll, wenn Sie sich zwei lange und zwei kurze Zugbänder anschaffen. Die Mini-Bands, aber auch die langen Zugbänder, lassen sich auch sehr einfach kombinieren. So können Sie diese problemlos übereinanderlegen, wenn der Stärkegrad eines Bands nicht mehr ausreichen sollte.

Daneben kann bei den langen Zugbändern die Zugintensität sehr einfach mit dem Abstand zur Fixierung verändert werden*. Wegen dieser möglichen Intensitätssteigerung sollten Sie bei der Erstananschaffung lieber einen einfacheren Stärkegrad wählen. Wenn sich dann noch weiterer Bedarf herauskristallisieren sollte, können Sie Ihren Bestand jederzeit ergänzen.

Die folgende Tabelle soll Ihnen eine Hilfestellung bei der Anschaffung der Zugbänder geben:

Trainingsziele	Anschaffungsempfehlungen			
	Mini-Bands (= FLEXVIT™ MINI)		Zugbänder (= FLEXVIT™ REVOLVE)	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich
Gewöhnung, Rehabilitation	<ul style="list-style-type: none"> • gelb • orange 	<ul style="list-style-type: none"> • rot • grün 	<ul style="list-style-type: none"> • silber 	<ul style="list-style-type: none"> • silber • grün
Fitness- und Gesundheitstraining, Körperstraffung	<ul style="list-style-type: none"> • orange • rot 	<ul style="list-style-type: none"> • grün • blau 	<ul style="list-style-type: none"> • silber • grün 	<ul style="list-style-type: none"> • grün • blau
Körperformung	<ul style="list-style-type: none"> • rot • grün • (blau) 	<ul style="list-style-type: none"> • blau • schwarz 	<ul style="list-style-type: none"> • silber • grün • (blau) 	<ul style="list-style-type: none"> • blau • schwarz

Empfehlungen zur Anschaffung von Mini-Bands und Zugbändern

Befestigung

Da es sich beim funktionellen Krafttraining mit dem Zugband in der Regel um Variationen von Kniebeugen und Ausfallschritten für die Beinmuskulatur sowie Zieh- und Stoßbewegungen für den Oberkörper handelt, muss das Zugband in der Regel an einem Ende fixiert werden.

In diesem Zusammenhang wird zwischen der

- *Körperfixierung* und der
- *externen Fixierung* unterschieden.

* Siehe hierzu Kapitel »Intensität«, S. 59

Aus Gründen der Übersichtlichkeit wird bei beiden Fixierungsmöglichkeiten künftig nur noch von der Fixierung gesprochen.

Die *Körperfixierung* zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass es sich um eine Befestigung des Zugbands am Körper handelt. Bei nahezu allen Übungen wird das Zugband bei der Körperfixierung an den Füßen bzw. Beinen fixiert. Ein besonderer Vorteil bei Übungen, die mit einer Körperfixierung durchgeführt werden, besteht in der hohen Flexibilität. Diese Übungen können wirklich ortsunabhängig überall durchgeführt werden.

Beispiele für
Körperfixierungen



Bei der *externen Fixierung* handelt es sich um eine Befestigung z. B. an einer robusten Tür, an einem Geländer oder auch an einem Baum im Freien. Die Fixierungen können in geschlossenen Räumen sehr einfach mit einem Türanker und unter freiem Himmel z. B. mit einer Bandschlinge und/oder Karabiner vorgenommen werden.



Hilfsmittel für externe
Fixierungen in
geschlossenen
Räumen



Hilfsmittel für externe Fixierungen unter freiem Himmel

Besonders bei externen Fixierungen sollte aus Sicherheitsgründen vorher immer die Stabilität des Hilfsmittels bei der Übungsausführung überprüft werden. Bei der Benutzung einer Tür wird diese immer abgeschlossen, damit der Trainierende nicht durch eine überraschend eintretende Person zu Fall gebracht werden kann.

Beispiele für externe Fixierungen in geschlossenen Räumen

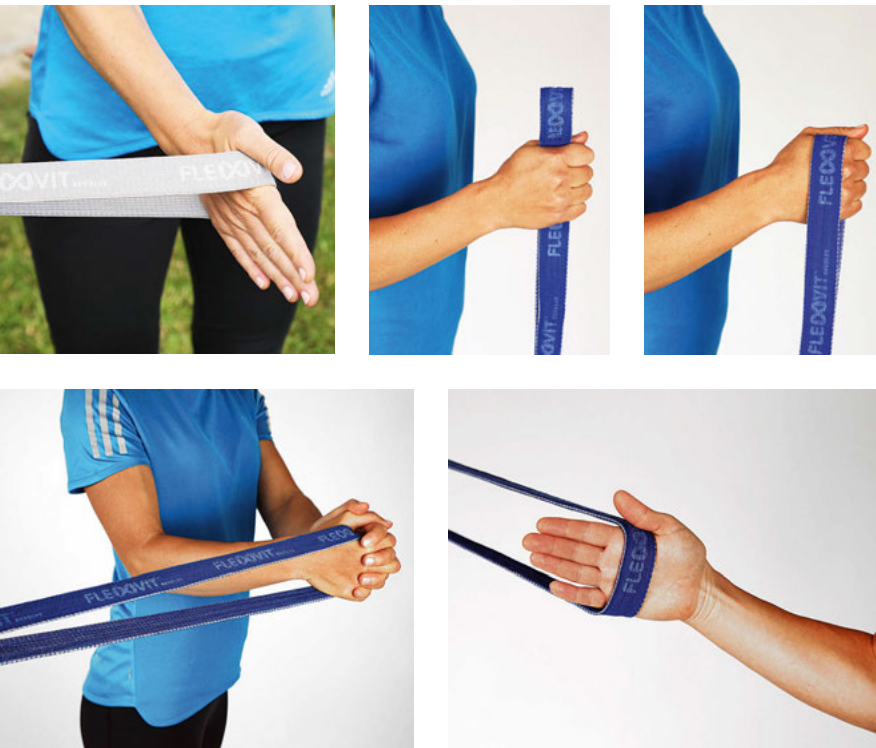
Ein Türanker wird grundsätzlich immer in Schließrichtung der Tür angebracht. So verteilt sich die Zugbelastung auf die Auflagefläche des Türblatts und den Rahmen. Wenn der Türanker gegen die Schließrichtung angebracht wird, dann verteilt sich die Zugbelastung nur auf das Türschloss und die Scharniere. Diese größere Belastung könnte im Extremfall die Tür beschädigen und den Türanker freigeben. Erhebliche Verletzungsgefahr!



Griffarten

Für die Bewegungsausführung mit dem Zugband bieten sich drei Griffarten, nämlich der *Hammergriff*, der *Ristgriff* und der *Schlaufengriff* an. Diese Griffe werden abhängig von der Übung, der zu beanspruchenden Armmuskulatur und der Intensität bei der Übung eingesetzt.

Der *Hammergriff* bezeichnet eine Stellung des Handgelenks, bei der der Daumen nach oben und die Finger in der Regel zum Körper zeigen. Beim Hammergriff werden verstärkt die Unterarme gefordert. Die Anwendung des Hammergriffs erfolgt entweder mit einer Faust oder mit der gestreckten Hand. Um das Zugband an der Hand zu fixieren, muss es eventuell zwischen Handrücken und Daumen eingeklemmt werden.



Variationen
des Hammergriffs

Der *Ristgriff* (= Obergriff) bezeichnet eine Gelenkstellung, bei der die Handfläche nach unten und der Daumen nach innen zeigt. Beim Obergriff werden vor allem die Handgelenkstrecker gefordert, die genetisch bedingt etwas schwächer als die Hand-

gelenksbeuger sind. Die Anwendung des Ristgriffs erfolgt entweder mit einer Faust oder der gestreckten Hand. Um das Zugband an der Hand zu fixieren, muss es eventuell zwischen Handrücken und Daumen eingeklemmt werden.



Variationen
des Ristgriffs

Der *Schlaufengriff* bietet sich vor allem bei Zugübungen mit hohen Intensitäten an. Bei diesem Griff wird mit dem Handrücken nach oben von unten durch die Schlaufe gegriffen und das aneinanderliegende Zugband mit der Faust umschlossen.



Der Schlaufengriff

Bewegungsausführung

Es wurde bereits darauf hingewiesen, dass jede Bewegungsausführung aus einer konzentrischen, einer isometrischen und einer exzentrischen Arbeitsphase besteht*. In diesem Zusammenhang stand auch der Hinweis, dass während der drei Arbeitsphasen unterschiedlich hohe Maximalkräfte abgerufen werden können. Die größten Maximalkraftwerte werden dabei bei der exzentrischen und die geringsten Maximalkraftwerte bei der konzentrischen Arbeitsphase erzielt. Dieser Tatsache muss man bei der Übungsausführung Rechnung tragen, um den größtmöglichen Trainingserfolg zu erreichen.

- Während die *konzentrische*, d. h. die überwindende Arbeitsphase, dynamisch, also ruhig mit ein wenig Schwung ablaufen sollte, wird die *exzentrische*, d. h. nachgebende Arbeitsphase, deutlich langsamer durchgeführt. Das Verhältnis liegt bei etwa 1:3.
- Um den Trainingseffekt nicht zuletzt auch unter faszialen Gesichtspunkten zu optimieren, empfiehlt es sich, in der Endposition *bei der letzten Wiederholung* noch drei leicht wippende Bewegungen mit kleiner Bewegungsamplitude durchzuführen, bevor die exzentrische Arbeitsphase eingeleitet wird. Bei körperformenden Zielen können die letzten drei exzentrischen Arbeitsphasen ruhig im Verhältnis 1:5 ausgeführt werden, damit der Muskel maximal erschöpft wird.
- Das Zugband sollte während der gesamten Bewegungsausführung *auf Zug gehalten werden*, damit in der Bewegungsausführung keine Pause entsteht. Das Zugband darf deswegen bei der Rückführung in die Ausgangsposition, also am Ende der exzentrischen Bewegung, niemals durchhängen.
- **Man muss außerdem darauf achten, dass weder bei Streckbewegungen noch bei nachgebenden Bewegungen die Gelenke vollständig gestreckt werden. Dies würde – gerade bei höheren Intensitäten – eine Stresssituation für die Gelenke bedeuten. Es gilt also stets, eine kleine Restbeugung beizubehalten!**

* Siehe Kapitel »Kraft« ab S. 25



Einarmiger Butterfly

Am einarmigen Butterfly kann diese für das Zugbandkonzept generell gültige Bewegungsausführung gut veranschaulicht werden. Während das Zugband mit einem Schwung dynamisch vor den Oberkörper geführt wird, verharrt man einen kleinen Moment in der Endposition (rechtes Bild), bevor der Oberarm wieder langsam in die Ausgangsposition (linkes Bild) zurückgeführt wird.

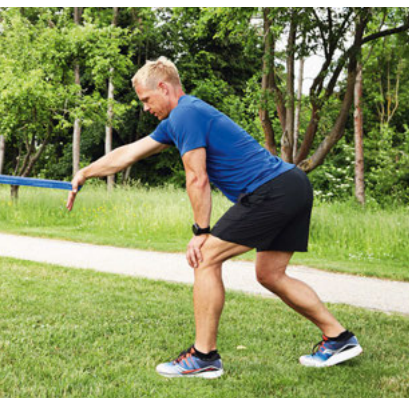
Körperhaltung

Neben der effizienten Bewegungsausführung ist vor allem die richtige Körperhaltung für die Trainingsqualität und damit nicht zuletzt auch für die eigene Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Dies gilt beim Zugbandtraining umso mehr, da es sich um ein mehrgelenkiges und mehrdimensionales funktionelles Training handelt. Die Gefahr von unsauber ausgeführten Übungen ist beim mehrgelenkigen und mehrdimensionalen Training ausgesprochen groß, weswegen man besonders auf eine korrekte Bewegungsausführung achten muss. Im Unterschied zu den Bewegungsausführungen bei den oftmals eingeelenkigen und eindimensional geführten Übungen an Maschinen besteht bei dieser Trainingsform schneller die Gefahr von Ausweichbewegungen.

Sie sollten deshalb bei den Zug- und Druckbewegungen des Zugbands immer auf eine gute Rumpfstabilität (Core-Stabilität) achten. Die Rumpfstabilität wird besonders durch die Bauch- und Gesäßmuskeln gewährleistet.



FALSCH:
Einarmiger Latzug



RICHTIG:
Einarmiger Latzug

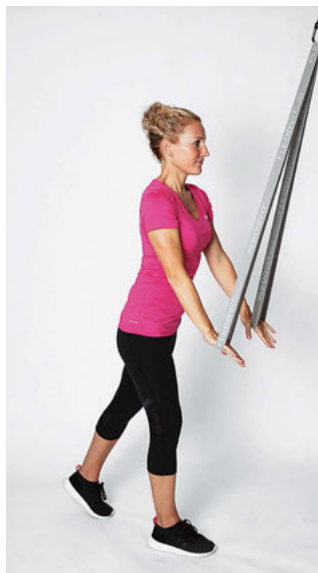
- Um Fehlhaltungen zu vermeiden, müssen besonders die Bauch- und Gesäßmuskeln bei der Übungsausführung aktiv angespannt werden.
- Erst wenn Sie die Bewegungsausführung der Übung technisch sauber beherrschen, sollten Sie mit größeren Intensitäten arbeiten. Deswegen bietet es sich in den ersten Wochen des Trainings an, bewusst mit geringeren Intensitäten zu arbeiten, damit die Qualität der Übungsausführung gewährleistet ist. Als Hilfsmittel können Ihnen hier z. B. ein Spiegel, ein Partner oder die Handykamera dienen. Wenn Sie sich bei den Übungen sicher fühlen, können Sie selbstverständlich die Intensitäten zunehmend steigern.

Intensität

Für die Veränderung der Intensität beim Zugbandtraining sind der *Stärkegrad* des Zugbands und der *Abstand zur Fixierung* entscheidend (siehe Seite 50). Mit dem Stärkegrad des Zugbands wachsen der Widerstand und auch die Intensität der Übung. Anstelle eines stärkeren Zugbands trägt aber auch ein größerer Abstand zur Fixierung zu einer Steigerung der Übungsintensität bei. Erst wenn Sie diese Möglichkeit ausgereizt haben, empfiehlt sich die Anschaffung eines weiteren Zugbands.

Unabhängig von der gewählten Fixierung des Zugbands wird die Intensität der Übung mit wachsender Entfernung zur Fixierung vergrößert bzw. durch eine Annäherung verkleinert. So können Sie während des Trainingssatzes flexibel auf die sinkende körperliche Leistungsfähigkeit reagieren. Bereits eine kleine Annäherung an die Fixierung reduziert den Widerstand und ermöglicht die Durchführung weiterer Wiederholungen. Diese zusätzlichen Wiederholungen am Ende eines Satzes sind besonders bei der Zielstellung Körperformung sinnvoll. Diese Strategie beinhaltet aber auch, dass Sie sich bereits während Ihres Satzes erschöpfen und durch die Verkürzung des Abstands zur Fixierung noch die letzten Reserven mobilisieren.

Intensitätsveränderungen bei externer Fixierung

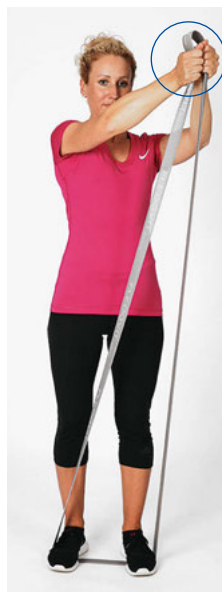


Sehr schön lässt sich die Veränderung des Intensitätsgrads bei der *externen Fixierung* am Beispiel des beidarmigen Latzugs darstellen. Sollen z.B. am Ende eines Satzes noch weitere Wiederholungen zur maximalen Ausschöpfung der Kraft ausgeführt werden, kann eine Annäherung an die Fixierung die Übungsintensität während der Übung problemlos verringern.

Bei Übungen mit *Körperfixierungen* gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten, den Intensitätsgrad zu verändern.

Zum einen kann man bei allen Übungen, bei denen die Füße auf der unteren Schlaufe stehen, den Abstand der Füße verändern. Ein breiterer Fußabstand steigert die Intensität, während ein engerer Fußabstand sie verringert.

Zum anderen bewirkt bei allen Übungen, bei denen die Zugbänder umgriffen werden, ein »Durchschlaufen-Lassen« einen geringeren Widerstand und damit eine Verringerung der Intensität. Sind z. B. beim angewinkelten Frontheben keine weiteren Wiederholungen mehr möglich, kann ein »Durchschlaufen-Lassen« dazu beitragen, noch das Letzte aus dem Körper herauszukitzeln.



Intensitätsveränderung
bei Körperfixierung

Atmung

Vielleicht erscheint es im ersten Moment übertrieben, der Atmung ein eigenes Kapitel zu widmen. Schließlich atmen wir schon unser ganzes Leben lang und machen uns darüber – zum Glück – nicht allzu viele Gedanken.

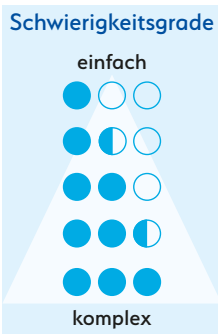
Dennoch sollten Sie bei der Atmung während des Trainings zwei eherne Regeln beherzigen.

- Bei den dynamischen, konzentrisch durchgeführten Bewegungsausführungen sollte die Einatmung erfolgen und bei den langsamen, exzentrisch durchgeführten Bewegungsausführungen die Ausatmung. Vorteilhaft ist diese Form der Atmung nicht zuletzt deshalb, weil bei der Ausatmung eine deutlich höhere Kraftentfaltung als bei der Einatmung stattfinden kann.
- Auf eine Pressatmung sollte man bei bestehenden Vorschädigungen des Herz-Kreislauf-Systems vollständig verzichten. Bei einer Pressatmung im Maximalkraftbereich können kurzfristig Spitzenwerte von 320/250 mmHg und mehr gemessen werden.

Übungsauswahl

Wie bei jedem anderen Training muss auch die Übungsauswahl beim Zugbandkonzept

- *den individuellen körperlichen Voraussetzungen Rechnung tragen,*
- *zur Zielsetzung der Trainierenden passen und darf*
- *pro Trainingseinheit höchstens zehn Übungen betragen.*



Um die *individuellen körperlichen Voraussetzungen* zu berücksichtigen, wurden die Übungen in fünf Schwierigkeitsgrade eingeteilt. Grundsätzlich gilt, dass sich der Schwierigkeitsgrad mit der Anzahl der Punkte steigert. Ein Punkt weist auf eine einfache Übung und drei Punkte weisen auf eine komplexe Übung mit deutlich erhöhtem koordinativem Anspruch hin. Allerdings dient diese Einteilung nur als Richtschnur und kann unter Umständen vom eigenen Schwierigkeitsempfinden abweichen.

Teilweise bieten die einzelnen Übungen auch Ausführungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden an, sodass Sie sich mit fortschreitendem Trainingserfolg die nächste Stufe vornehmen sollten. Ganz allgemein gilt: Erst wenn eine Übung richtig und

sauber beherrscht wird, geht man die nächste Schwierigkeitsstufe an. So kann z. B. ein labiler Untergrund oder ein zusätzliches Zuelement den Kraftaufwand bei einer Übung deutlich steigern. Treten Unsicherheiten bei der richtigen Bewegungsausführung auf, sollte stets ein erfahrener Trainer zurate gezogen oder auf diese Übung erst einmal verzichtet werden.

Am Beispiel der Kniebeuge mit Zugband ist gut erkennbar, dass der koordinative Anspruch und der Kraftaufwand gegenüber der »klassischen« Kniebeuge deutlich erhöht sind.

Kniebeuge mit
Zugband



Die unterschiedlichen *Zielsetzungen* weisen bis auf das Reha-training in der Regel auf ein Ganzkörpertraining hin. Dies bedeutet, dass in einer Trainingseinheit der gesamte Körper abgedeckt werden sollte. Auch wenn man abhängig von der individuellen Zielsetzung sicherlich unterschiedliche Schwerpunkte setzen kann, sollte deshalb keine Körperregion ausgespart werden.

Etwas anders verhält es sich bei der Zielsetzung Körperformung mit der Vorgabe, viermal wöchentlich zu trainieren. In diesem Fall würde sich durchaus ein Split-Training anbieten.

Beispielsweise könnte zweimal pro Woche der Schwerpunkt auf Bein- und Hüftkraft und zweimal pro Woche der Schwerpunkt auf Oberkörper- und Schulterkraft gelegt werden.

Beispielhafte Pläne werden im entsprechenden Kapitel »Trainingspläne« ab S. 175 vorgestellt.

Im Rahmen der Übungsauswahl kommt der *Quantität der Übungen* eine weitere entscheidende Rolle zu. Die Devise »viel bringt viel« ist nicht immer richtig und schon gar nicht, wenn es um die Qualität des Trainings geht. Davon abgesehen soll das Training – unabhängig von der Trainingszeit – eine schöne Abrundung des Tages darstellen und nicht der Rest vom Tag das Training abrunden. Denn wer hat schon Zeit und Lust, sich täglich einem mehrstündigen Training zu unterziehen? Ein gutes Training mit dem Zugband sollte im Idealfall inklusive Auf- und Abwärmen eine gute Stunde nicht überschreiten.

Legen wir für Auf- und Abwärmen jeweils 10 Minuten zugrunde, verbleiben für den Hauptteil noch 40–50 Minuten, die bei konzentriertem Training völlig ausreichend sind. Demzufolge ergibt sich eine Spannbreite von in der Regel 6–10 Übungen. Die Spannbreite ist durch die Anzahl der Sätze und Pausen zu erklären. Mehr als zehn Übungen sollten in keinem Trainingsplan zu finden sein.

Zeichenerklärung



Übungsausführung mit Mini-Band



Ausgangsposition



Bewegung



Übungskatalog

Rumpfkraft

Wood Chops (Holzfäller)

Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ ○

Wirkung: Wood Chops sind eine der effektivsten Übungen zur Kräftigung vor allem der äußeren schrägen Bauchmuskeln (*M. obliquus externus abdominis*), der inneren schrägen Bauchmuskeln (*M. obliquus internus abdominis*) sowie der geraden Bauchmuskeln (*M. rectus abdominis*) und des quadratischen Lendenmuskels (*M. quadratus lumborum*). Zusätzlich werden noch der vordere Anteil des Deltamuskels (*M. deltoideus pars clavicularis*) und der große Brustmuskel (*M. pectoralis major*) mittrainiert.

Der Name der Übung leitet sich vom Bewegungsmuster eines Holzfällers ab.

Ausgangsposition: In einem etwas mehr als schulterbreiten Stand, bei leicht gebeugten Knien, stehen Sie seitlich – leicht nach hinten versetzt – zur Fixierung, die sich etwas über Hüfthöhe befindet. Das Körpergewicht ruht dabei tendenziell auf dem näher zur Fixierung stehenden Bein. Sie greifen jetzt mit der Hand des zur Fixierung zeigenden, nahezu gestreckten Arms im Hammergriff in die Schlaufe des Zugbands. Diese umschließen Sie mit der anderen Hand.





Bewegung: Ziehen Sie nun die Arme in einer dynamischen Bewegung bis vor die Brust, um die Arme anschließend wieder langsam in die Ausgangsposition zurückzuführen.

Hinweis: Darauf achten, dass bei dieser Zugbewegung keine Rotation im Bereich der Lendenwirbelsäule stattfindet.

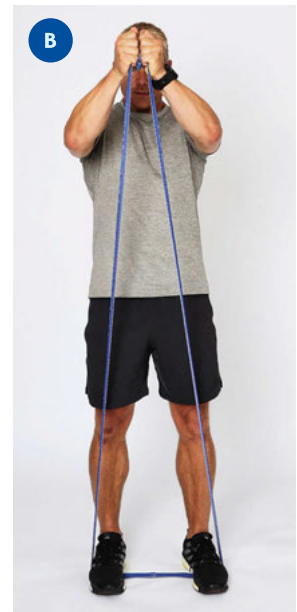
Beidarmiges abgewinkeltes Frontheben

Schwierigkeitsgrad: ● ● ○

Wirkung: Beim beidarmigen abgewinkelten Frontheben handelt es sich um eine Komplexübung, bei der vor allem die geraden Bauchmuskeln (*M. rectus abdominis*), der vordere Anteil des Deltamuskels (*M. deltoideus pars clavicularis*), die Schlüsselbeinfasern des großen Brustmuskels (*M. pectoralis major*) und der Obergrätenmuskel (*M. supraspinatus*) trainiert werden. Zusätzlich werden noch der obere Anteil des Trapezmuskels (*M. trapezius pars descendens*) und der vordere Sägemuskel (*M. serratus anterior*) mittrainiert.



Ausgangsposition: Im schulterbreiten Stand, bei leicht gebeugten Knien und leicht vorgebeugtem Oberkörper (Tendenz zum Hohlkreuz mit nach hinten geschobenem Gesäß) stehen Sie in der unteren Schlaufe des Zugbands. Die obere Schlaufe ergreifen Sie mit beiden Daumen von oben. Führen Sie jetzt die geballten Fäuste gegeneinander und kommen Sie durch eine Hüftstreckung in einen aufrechten Stand.



Bewegung: Heben Sie nun die abgewinkelten Arme aus der Schulter in einer dynamischen Bewegung so weit nach oben, bis sich die Fäuste etwa auf Kopfhöhe befinden. Anschließend führen Sie die Arme in einer langsamen Bewegung wieder in die Ausgangsposition zurück.



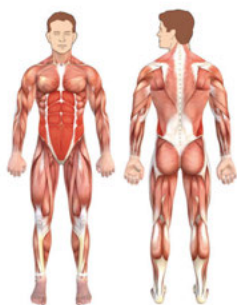
Hinweis: Darauf achten, dass beim Heben der Arme das Gesäß aktiv angespannt wird und der Ellenbogenwinkel während des gesamten Bewegungsablaufs gleich bleibt.

Je größer der Ellenbogenwinkel ist, d.h. je mehr die Arme vorgestreckt werden, desto intensiver geht die Übung auf den Bauch. Allerdings dürfen die Arme dabei nicht vollständig durchgestreckt werden.



Variation: Bei grundsätzlich gleicher Bewegungsausführung werden die aneinanderliegenden Fäuste einmal zur linken und einmal zur rechten Schulter gehoben. Durch diese diagonal ausgeführte Bewegung werden besonders auch die seitlichen Bauchmuskeln mit einbezogen.

Schwierigkeitsgrad: ● ● ○



Seitliches Aufrichten im Stand

Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○

Wirkung: Kräftigung vor allem der äußeren schrägen Bauchmuskeln (*M. obliquus externus abdominis*), der inneren schrägen Bauchmuskeln (*M. obliquus internus abdominis*), der geraden Bauchmuskeln (*M. rectus abdominis*) und des quadratischen Lendenmuskels (*M. quadratus lumborum*)

Ausgangsposition: Im schulterbreiten Stand stehen Sie mit einem Fuß auf der Mitte des aneinanderliegenden Zugbands. Durch eine Seitneigung des Oberkörpers ergreifen Sie die beiden Schlaufen des Zugbands im Schlaufengriff.



Bewegung: Richten Sie nun den Oberkörper bis zum aufrechten Stand auf. Der gegen die Zugkräfte gestreckte Körper wird jetzt wieder langsam in eine Seitneigung, d. h. in die Ausgangsposition, gebracht.

Hinweis: Darauf achten, dass der Oberkörper bei der Bewegung stets in einer Ebene bleibt, d. h. keine ausweichende Bewegung vorwärts oder rückwärts vollzieht.

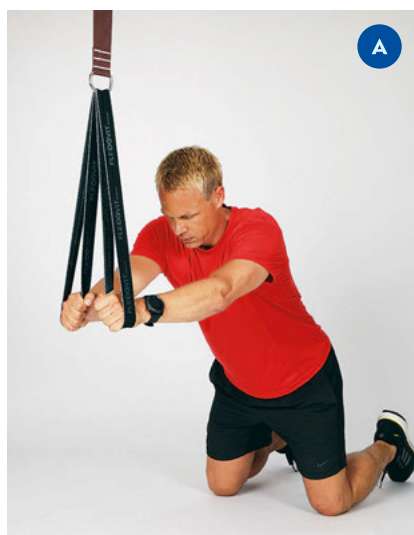
Fall Outs

Schwierigkeitsgrad: ●●●

Wirkung: Diese äußerst anspruchsvolle Komplexübung kräftigt vor allem die geraden Bauchmuskeln (*M. rectus abdominis*) sowie den Rückenstrecker (*M. erector spinae*). Sie erfordert darüber hinaus auch noch ein hohes Maß an Stabilität in der Schulter.



Ausgangsposition: Sie befinden sich in einem Kniestand und greifen mit vorgestreckten Armen im Hammergriff jeweils in eine Schlaufe des Zugbands. Die Fixierung sollte sich dabei über Kopfhöhe befinden.



Bewegung: Führen Sie nun die Arme langsam vorwärts, sodass der über den Knien vollständig gestreckte Körper gleichzeitig vorwärts »fällt«. In der Endposition wird jetzt durch leicht wippende Bewegungen mit dem gestreckten Körper versucht, in eine immer tiefere Position zu gelangen.

Hinweis: Darauf achten, dass während der gesamten Bewegungsausführung sowohl die Bauch- als auch die Gesäßmuskeln aktiv angespannt werden.

Variation: Die Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Die Ausführung der Bewegung gleicht der Grundübung.

Schwierigkeitsgrad: ● ● ●



Die Flanke

Schwierigkeitsgrad: ● ● ●

MB



Wirkung: Die Flanke ist eine anspruchsvolle Komplexübung, die vor allem den kleineren und mittleren Gesäßmuskel (*M. gluteus medius* und *minimus*), die äußeren schrägen Bauchmuskeln (*M. obliquus externus abdominis*), die inneren schrägen Bauchmuskeln (*M. obliquus internus abdominis*), die geraden Bauchmuskeln (*M. rectus abdominis*) und den quadratischen Lendenmuskel (*M. quadratus lumborum*) kräftigt. Außerdem erfordert sie ein hohes Maß an Stützkraft in der Schulter.

Ausgangsposition: Sie befinden sich in einer Flankenposition, während das Mini-Band oberhalb beider Sprunggelenke verläuft.



Bewegung: Spreizen Sie nun das obenauf liegende Bein in einer dynamischen Bewegung nach oben und führen Sie es anschließend wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.

Hinweis: Darauf achten, dass sich die Beine und der Rumpf während der gesamten Bewegungsausführung in einer geraden Ebene befinden und somit senkrecht zum Boden sind, also keinesfalls eine »Bananenform« annehmen. Bei dieser sehr anspruchsvollen Übung sollten Sie einen einfachen Schwierigkeitsgrad beim Mini-Band wählen.

Variation: Wenn die Übungsausführung aufgrund mangelnder Stützkraft noch nicht möglich ist, kann die freie Hand das Handgelenk im Seitstütz umgreifen und dadurch die Schulter etwas entlasten.

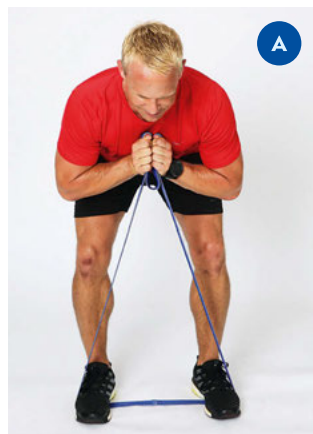
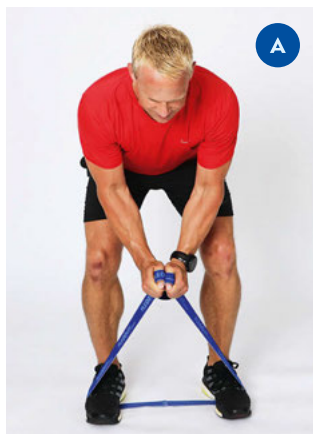
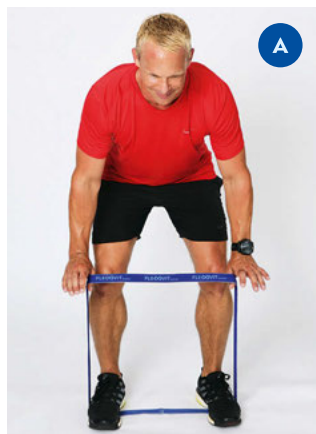
Schwierigkeitsgrad: ● ● ●



Hyperextension

Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ ○

Wirkung: Kräftigung vor allem des Rückenstreckers (*M. erector spinae*), der Rückseite des Oberschenkels (*Mm. ischiocrurales*) sowie des großen Gesäßmuskels (*M. gluteus maximus*)



Ausgangsposition: Im schulterbreiten Stand, bei leicht gebeugten Knien und vorgebeugtem Oberkörper (Tendenz zum Hohlkreuz mit nach hinten geschobenem Gesäß) stehen Sie in der unteren Schlaufe des Zugbands. Die obere Schlaufe ergreifen Sie mit beiden Daumen, die sich jeweils neben den Knien befinden. Ballen Sie in dieser Position die Hände zu Fäusten und führen Sie diese gegeneinander. Die Fäuste werden jetzt am Rumpf unterhalb des Schlüsselbeins fixiert.

Bewegung: Richten Sie nun den Oberkörper mittels Hüftstreckung bis zum nahezu aufrechten Stand auf. Anschließend beugen Sie die Hüfte durch Rückführung des Gesäßes wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.



Hinweis: Darauf achten, dass das Zugband die ganze Zeit am Rumpf fixiert bleibt und die Hüftbeugung zurück in die Ausgangsposition durch die Rückführung des Gesäßes (bei geradem Rücken und Tendenz zum Hohlkreuz) eingeleitet wird.



Armheben in Bauchlage

Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ ○

Wirkung: Kräftigung vor allem des Rückenstreckers (*M. erector spinae*), des mittleren Anteils des Trapezmuskels (*M. trapezius pars transversa*), der Rautenmuskeln (*Mm. rhomboidei*), des hinteren Anteils des Deltamuskels (*M. deltoideus pars spinalis*), des großen Anteils des Gesäßmuskels (*M. gluteus maximus*) und der Rückseite des Oberschenkels (*Mm. ischiocrurales*)



Ausgangsposition: Sie befinden sich in einer Bauchlage. Die Beine sind hierbei in Verlängerung des Rumpfes und die Arme in einem rechten Winkel vom Rumpf weggestreckt. Sowohl die Arme als auch die Beine sind ca. 2–3 cm über dem Boden abgehoben. Das Zugband verläuft unterhalb des Rumpfes und wird von den Händen im Ristgriff gefasst. Es ist wichtig, dass das Zugband bereits in der Ausgangsposition unter Spannung ist.



Bewegung: Heben Sie nun die nahezu gestreckten Arme aus der Schulter so weit nach oben, bis der Abstand zwischen Boden und Händen ca. 10 cm beträgt. Anschließend werden die Arme wieder langsam Richtung Boden zurückgeführt.

Variation:

Koordinativ anspruchsvoller wird die Übung durch die Ausführung auf einem Halbball. Bei dieser Variation wird das Armheben mit einer parallelen Hyperextensionsbewegung des Oberkörpers ausgeführt.

Schwierigkeitsgrad: ● ● ○

