



# Rückentraining mit dem Theraband

## Training spezial

### Vorbemerkungen/Ziele

Diese Stunde ist für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen im Bereich Krafttraining und Training mit dem Theraband gedacht.

Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Muskelgruppen, die für einen „starken Rücken“ wichtig sind, kennen und erfahren wie diese trainiert werden können.

Voraussetzung für die korrekte Durchführung der Übungen sind eine gute Körperwahrnehmung und Autostabilisation. Partnerübungen dienen der Realisation von Bewegungswahrnehmungen und Bewegungskorrekturen.

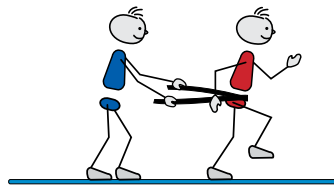
Die Trainingsbelastung sollte sich zumindest teilweise im Hypertrophietraining (Muskelaufbautraining) bewegen. Entsprechende Hinweise werden im Stundenverlauf gegeben.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Pferdchen spielen**
- Die TN bilden Paare.

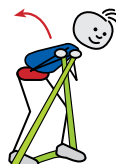
Ein TN hat ein Theraband um die Hüften („Pferd“); der andere TN hält die „Zügel“. Er/sie kann das eigene „Pferd“ in Bewegung (gehen oder locker laufen) rechts oder links herumführen oder stoppen lassen. Bei „Stopp“ muss das „Pferd“ dann seine Bewegung „einfrieren“. Nach ca. 5 Minuten Rollenwechsel



#### SCHWERPUNKT (35 Minuten)

- **Kräftigungsübungen mit dem Theraband**
- Jede/r TN hat ein Theraband und eine Matte.  
Lockere Kreisauflistung mit Matten
- **Kräftigung des Rückenstreckers**
- Die TN stehen auf oder neben ihren Matten.  
Theraband: grün oder blau (Original)

Auf das Theraband stellen und beide Enden mit den Händen in Brusthöhe fixieren. Der Oberkörper ist dabei vorgeneigt. Gegen den Widerstand des Therabandes den Oberkörper aufrichten. Der Rücken bleibt dabei gerade.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Sportler/innen mit einer guten allgemeinen Fitness und Vorerfahrungen mit dem Theraband sowie Krafttraining

#### Material:

Therabänder (Original: schwarz, blau, grün rot), Matten und Musikanlage / Musik

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

### Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Spaß an Bewegung, Gewöhnung an das Theraband
- ✔ Bei dem Aufwärmungsspiel ein blaues oder schwarzes Theraband (Original) benutzen.
- ✔ Einsatz von motivierender Musik

- ⊙ Hypertrophietraining: möglichst im muskelaufbauenden Bereich trainieren
- ⊙ Kraftausdauertraining
- ✔ Die Schuhe sollten ausgezogen werden.

- ⊙ Kräftigung der rückenaufrichtenden Muskulatur: Rückenstrecker
- ✔ Hypertrophietraining: 2 – 3 Sätze je 8 – 12 Wiederholungen, dazwischen ca. 45 – 60 Sekunden Pause

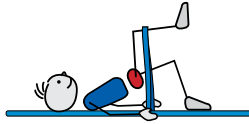
Fitness  
10.2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kräftigung der Gesäßmuskulatur

- ⦿ Die TN liegen auf der Matte.  
Theraband: grün oder blau (Original)

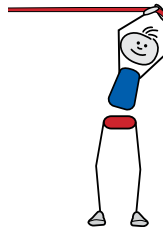
In Rückenlage ein Bein rechtwinklig anheben und das Theraband breitflächig über das Knie legen. Die Hände fixieren das Theraband neben dem Körper. Das Becken anheben. Das Becken wechselweise anheben und senken. Dann die Beinseite wechseln.



### ● Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- ⦿ Die TN stehen auf oder neben ihren Matten.  
Theraband: rot oder grün (Original)  
Das Band wird entweder an einer Sprossenwand befestigt oder von einem TN gehalten, der leicht erhöht stehen muss.

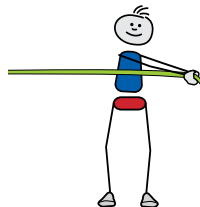
Im Stand wird das Theraband mit beiden Händen mit gestreckten Armen über Kopf gehalten. Gegen den Widerstand des Bandes wird der Oberkörper zur Seite geneigt. Hüfte und Knie bleiben frontal.



### ● Kräftigung der Rumpfortatoren

- ⦿ Die TN stehen auf oder neben ihren Matten.  
Theraband: rot oder grün (Original)  
Das Theraband wird entweder an einer Sprossenwand befestigt oder von einem TN festgehalten.

Das Theraband verläuft parallel zum Boden und kommt von der Seite. Der/die TN steht aufrecht und hält das Band mit beiden Händen und gestreckten Armen vor dem Körper. Der Oberkörper wird gegen den Widerstand des Bandes zur Seite gedreht. Knie und Hüfte bleiben in der frontalen Ebene.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### ● Recken und Strecken

- ⦿ Jede/r TN liegt in Rückenlage auf der Matte.

Arme und Beine vom Körper wegstrecken und dabei das Becken hin- und herbewegen.



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der beckenaufrichtenden Muskulatur: großer Gesäßmuskel
- ✔ Hypertrophietraining: jede Seite 2 – 3 Sätze je 8 – 12 Wiederholungen, dazwischen ca. 45 – 60 Sekunden Pause oder immer im Wechsel die Seiten trainieren

- ⦿ Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur und Anteile des breiten Rückenmuskels
- ✔ Kraftausdauertraining: jede Seite 2 – 3 Sätze je 15 – 20 Wiederholungen, dazwischen ca. 30 Sekunden Pause oder immer im Wechsel die Seiten trainieren
- ✔ Die Autostabilisation ist bei dieser Übung sehr wichtig.
- ✔ Als Partnerübung für die Bewegungskorrektur sinnvoll

- ⦿ Kräftigung der queren Bauchmuskeln und der Rotatoren an der Wirbelsäule
- ✔ Kraftausdauertraining: jede Seite 2 – 3 Sätze je 15 – 20 Wiederholungen, dazwischen ca. 30 Sekunden Pause oder immer im Wechsel die Seiten trainieren
- ✔ Die Autostabilisation ist bei dieser Übung sehr wichtig.
- ✔ Als Partnerübung für die Bewegungskorrektur sinnvoll

- ⦿ Mobilisierung der Wirbelsäule, Ausklang der Stunde einläuten
- ✔ Einsatz von Entspannungsmusik

**AUSKLANG (10 Minuten)**

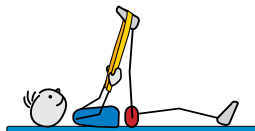
**● Dehnungsübungen mit dem Theraband**

- Jede/r TN hat ein Theraband und eine Matte.
- Lockere Kreisauflistung mit Matten

**● Dehnung der Oberschenkelrückseite**

- Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.

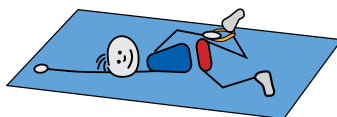
Ein Bein nach oben strecken und das Band um die Fußsohle legen. Das Knie strecken, das andere Bein auf dem Boden ablegen.



**● Dehnung der Oberschenkelvorderseite**

- Die TN liegen in Seitlage auf der Matte.

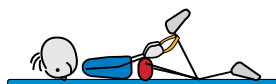
Das untere Bein nach vorne anwinkeln. Das obere Bein wird ebenfalls angewinkelt. Das Theraband liegt um das Sprunggelenk. Mit einer Hand werden beide Enden festgehalten und der Fuß zum Gesäß gezogen. Knie und Hüfte sollte auf einer Linie bleiben. Der Oberschenkel bleibt parallel zum Boden.



**● Dehnung des Hüftbeugers**

- Die TN liegen in Bauchlage auf der Matte.

Ein Bein wird gebeugt und das Theraband um das Sprunggelenk gelegt. Das andere Bein bleibt gestreckt liegen. Mit beiden Händen werden die Enden festgehalten. Das Gesäß wird angespannt und der Fuß wird Richtung Gesäß gezogen. Die Hüfte kann etwas vom Boden abgehoben werden.



- ◎ Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskeln und der Beweglichkeit
- ✔ Einsatz von Entspannungsmusik

- ◎ Verbesserung der Beweglichkeit der beckenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung der Beinbeugemuskulatur
- ✔ Die Dehnungsposition ca. 20 Sekunden lang halten, danach Beinwechsel, 2 Durchgänge

- ◎ Verbesserung der Beweglichkeit der beckenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung der Beinstreckermuskulatur
- ✔ Die Dehnungsposition ca. 20 Sekunden lang halten, danach Beinwechsel, 2 Durchgänge

- ◎ Verbesserung der Beweglichkeit der beckenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung der beckenkippenden Muskulatur
- ✔ Die Dehnungsposition ca. 20 Sekunden lang halten, danach Beinwechsel, 2 Durchgänge



Fotos:  
 Bilddatenbank des  
 Landessportbundes  
 NRW