

Training mit dem Miniband, Teil 2

Vier Bandstärken für ein gezieltes Training – von gelb (leicht) bis schwarz (extra stark)



Beim Training der Schulteraußenrotation ist das gelbe Miniband ausreichend

Ein neuer Trend im Kursbereich

Im ersten Teil der Serie wurde das Miniband mit seinem breiten Einsatzspektrum vom Kursbereich über die Therapie bis zum Athletiktraining vorgestellt. Der zweite Teil beschäftigt sich nun mit der praktischen Umsetzung dieser Trainingsform mit den kleinen, bunten Bändern. Personal Trainer Marcel Doll erklärt, auf was Sie als Trainer achten müssen und gibt drei anschauliche Übungsbeispiele.



Marcel Doll
Marcel Doll hat Fitnessökonomie (B.A.) studiert und seinen Master in Gesundheitsmanagement und Prävention mit den Schwerpunkten Sportpsychologie und Stressmanagement abgeschlossen. Er ist Mitgründer von YOU Personal Training in Offenburg. Neben Personal Training und innovativen Gruppenkursen für Endverbraucher, bietet er zusammen mit seiner Partnerin Workshops und Inhouse-Schulungen für Studios und Praxen an. www.you-personaltraining.de

Die Funktion bestimmt die Farbe. Durch die vier erhältlichen Bandstärken kann jede Muskelpartie aber auch jedes Trainingsniveau mit einem adäquaten Trainingswiderstand trainiert werden. Ganz gleich, ob Kurstrainer, Personal Trainer oder Therapeut – jeder sollte somit für eine individuelle Trainingssteuerung auf alle Intensitätsstufen zurückgreifen können.

Kleine Muskelgruppen, wie beispielsweise die Schulterpartie benötigen einen geringeren Trainingswiderstand, als große und starke Muskelgruppen wie die Gesäß- und Beinmuskulatur. Auf diese Weise wird eine Schulteraußenrotation mit einem gelben Miniband und eine Kniebeuge zumindest mit dem grünen oder sogar mit dem blauen oder schwarzen Miniband trainiert.

Die richtige Bandstärke

Nicht nur die Art der Muskulatur, sondern auch das Trainingsniveau des Trainierenden spielt bei der Auswahl des Minibands eine Rolle. Selbstverständlich wird beispielsweise in der funktionellen Rehabilitation einer vorderen Kreuzbandruptur zunächst das gelbe Band eingesetzt, wohingegen im Athletiktraining stärkere Widerstände gängig sind.

Nicht nur die Bandstärke sondern auch das gezielte Anbringen des Minibands entscheidet über die Trainingsintensität. Je länger der Hebelarm, desto größer ist das daraus resultierende Drehmoment. Aber was bedeutet diese trockene Theorie für unsere Trainingspraxis? Nehmen wir wieder zur Veranschaulichung ein Beispiel. Bei der fliegenden Bewegung im Stand sind die Arme in der Waagrechten nach



Über den Abstand des Minibands zum Schultergelenk kann die Intensität gesteuert werden

vorn ausgestreckt und werden gegen den Widerstand des Minibands nach außen geführt. Es macht einen großen Unterschied, ob sich das Band an den Händen, an den Unterarmen oder sogar an den Oberarmen befindet.

Kurzum: Je größer der Hebelarm – in diesem Fall der Abstand des Minibands zum Schultergelenk –, desto intensiver ist auch die Übung. Dieses Prinzip kann auf viele andere Übungen übertragen werden.

Fixierung des Minibands

Je nach Übung kann das Miniband an den unterschiedlichsten Körperstellen angebracht werden. Bei den Armen und Beinen bieten sich drei geeignete Körperstellen an – Mittelhandbereich, Handgelenk, knapp oberhalb des Ellbogens, Mittelfußbereich, Sprunggelenk und knapp oberhalb des Knies.

Eine weitere Möglichkeit stellt unsere Körpermitte dar, der Rumpf. Um ein Einschneiden des Minibands zu vermeiden, achten Sie darauf, dass es flächig auf der Haut oder der Kleidung aufliegt.

Aufbau einer Trainingseinheit

Wie bei jedem anderen Fitnessstraining, gilt es auch bei den Minibändern, sich vorab aufzuwärmen. Dieses Warm-up kann auch mit den Bändern stattfinden. Spezielle Übungen aus der Kategorie Ausdauer – wie das Trippeln auf der Stelle, Scherensprünge oder das Marschieren – bereiten Ihren Organismus auf die kommende Belastung optimal vor.

Greifen Sie in diesem Teil des Trainings zum gelben Miniband. Interessant ist für den Kursbereich, dass alle Übungen aus dieser Kategorie auch ohne

Miniband ausgeführt werden können. Dies ermöglicht es dem Kurstrainer, sich auf das Trainingsniveau seiner Teilnehmer individuell einzustellen.

Beim Training mit dem Miniband handelt es sich um Kraftausdauer. Somit liegt die Wiederholungszahl im Hauptteil des Trainings bei 15 bis 25 Wiederholungen je Übung und Körperseite. Gerade bei statischen Übungen – wie ein Unterarmstütz – empfiehlt es sich mit entsprechenden Belastungszeiten zu arbeiten.

Abgeschlossen wird die Trainingseinheit mit Dehnen und Entspannen. Hier empfehlen sich Ganzkörper-Stretches sowie der Einsatz der Faszienrolle.

Das Buch

Marcel Doll: *Fit mit dem Miniband*. 192 Seiten, riva Verlag 2016.



Übungen für die Praxis

Zum Abschluss stelle ich Ihnen noch drei Miniband-Übungen aus unterschiedlichen Bereichen vor – eine Ausdauerübung, eine Isolationsübung und eine Ganzkörperübung.

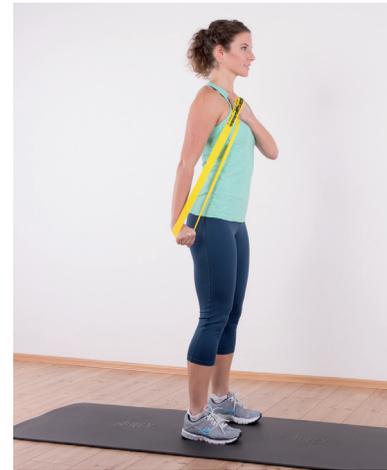
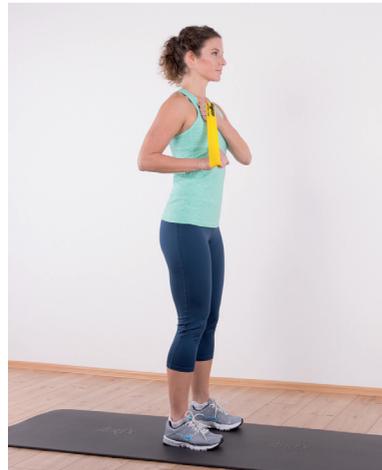
Hampelmann

1. Platzieren Sie das Miniband knapp oberhalb der Fußknöchel. Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein, sodass das Band leicht auf Zug ist. Die Arme sind locker seitlich am Körper. Aus dieser Position springen Sie in eine weite Grätsche und nehmen die Arme über Kopf.
2. Springen Sie aus der Grätsche sofort wieder in den hüftbreiten Stand. Lassen Sie die Fersen angehoben und landen Sie jeweils auf den Fußballen. Springen Sie für mindestens 1 Minute.



Einarmiges Trizepsdrücken

1. Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein. Platzieren Sie das Miniband im Mittelhandbereich der Hände. Legen Sie die linke Hand an das rechte Schlüsselbein und fixieren Sie das Miniband sowohl mit dem Daumen als auch mit der Hand am Körper. Winkeln Sie den rechten Unterarm um 90 Grad nach vorn an, drehen Sie die Handfläche nach unten und ballen Sie die rechte Hand zur Faust. Der Oberarm ist eng am Oberkörper, das Miniband auf Zug. Für einen stabilen Stand spannen Sie den Rumpf an.
2. Strecken Sie nun den rechten Arm, bis das Miniband maximal gespannt ist. Dann beugen Sie ihn langsam und kontrolliert wieder so weit, dass das Miniband auf Zug bleibt.



Seitstütz

Platzieren Sie das Miniband knapp oberhalb der Sprunggelenke. Kommen Sie in einen Seitstütz, indem Sie sich auf den linken Unterarm stützen. Der Ellbogen befindet sich direkt unter dem Schultergelenk. Strecken Sie den rechten Arm senkrecht nach oben. Spreizen Sie das rechte Bein so weit nach oben ab, dass das Miniband maximal auf Spannung ist. Halten Sie diese Position für mindestens 30 Sekunden. Halten Sie den Rumpf auf Spannung, damit das Becken nicht durchhängt. Der Körper befindet sich in einer Linie.



Weitere Übungen und Trainingspläne für jedes Fitnessniveau finden Sie im Buch.

Marcel Doll