

Training mit dem Miniband, Teil 1

Kleines Band, große Wirkung



Für die F&G stellt Personal Trainer Marcel Doll einen der Trends im Kursbereich vor: das Miniband. Die Vorteile liegen dabei auf der Hand: Einfachheit, Übungsvielfalt und Flexibilität. In Deutschland wurde der Einsatz dieses Trainingsgeräts erst durch die Fitnessrevolution bei der deutschen Fußball-Nationalmannschaft Mitte der 2000er Jahre populär



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 Gruppenkurse für Endverbraucher, bietet er zusammen mit seiner Partnerin Workshops und Inhouse-Schulungen für Studios und Praxen an. www.you-personaltraining.de

Das Miniband ist eines der einfachsten Trainingsgeräte, das man sich vorstellen kann. Trotzdem ist es groß in seiner Wirkung. Das etwa 20 cm lange und 5 cm breite Miniband ist ein in sich geschlossenes Gummiband. Jeder Hersteller bietet seine Bänder in unterschiedlichen Stärken an. Jeder Stärke ist eine bestimmte Farbe zugeordnet, sodass der Trainingswiderstand leicht variiert werden kann.

Während viele gängige Trainingsgeräte oft teuer in der Anschaffung

sind, ist das Miniband bereits für vier bis sechs Euro zu haben und vermutlich eines der preiswertesten Trainingsgeräte auf dem Markt. Nur ein Training mit dem eigenen Körpergewicht kann dies toppen. Genau hier setzt der Erfolg des Minibands an: in der Einfachheit. Wo andere Geräte zu schwer, zu sperrig oder gar zu teuer sind, trumpft das Miniband auf.

Die Vorgänger des Minibands

Bereits seit den 1960er-Jahren werden elastische Bänder sowohl im Training als auch in der Therapie eingesetzt. Der Markt bietet viele Bänder in den unterschiedlichsten Ausführungen. Es liegt nahe, das Miniband zunächst dem altbekannten Theraband® oder Deuser-Band gegenüberzustellen. Erich Deuser, der die Fußballnationalmannschaft zwischen 1951 und 1982 als Physiotherapeut betreute, war einer der Ersten, der die Eigenschaften von elastischen Bändern als Trainingswider-

stand zu nutzen wusste. Zu Sepp Herbergers Zeiten wurden noch alte Fahrradschläuche zum Training oder zur Rehabilitation der Spieler eingesetzt. Deuser entwickelte dann aus dieser Idee in den 1960er-Jahren das nach ihm benannte Deuser-Band, ein in sich geschlossenes, ringförmiges Kautschukband.

Das Miniband setzt sich durch

Vier Jahrzehnte später setzte Jürgen Klinsmann bei der Vorbereitung auf die Fußballweltmeisterschaft 2006 auf das Know-how des amerikanischen Fitnessexperten Mark Verstegen. Auch dieser setzte die in sich geschlossenen Gummibänder ein – dieses Mal das Miniband. Die neuen Trainingsmethoden wurden schnell infrage gestellt und belächelt. Die BILD witzelte 2005 mit ihrer „Gummitwit“-Schlagzeile. Heute sind die Minibänder jedoch fester Bestandteil eines Athletiktrainings.

Enorme Übungsvielfalt

Obwohl alle Bänder den gleichen Ursprung haben und sich die Trainingseigenschaften doch sehr ähneln, erfordern die unterschiedlichen Bänder andere Übungen. So unterscheidet sich das Training mit dem Miniband deutlich von einem Training mit dem



Superband, einem herkömmlichen Gymnastikband oder einem Fitness-Tube.

Die bunten, elastischen Bänder bieten eine enorme Übungsvielfalt. Es gibt kaum einen Muskel, der mit dem Miniband nicht trainiert werden kann. Für jeden Körperbereich ist eine Reihe unterschiedlicher Übungen möglich und viele davon lassen sich nochmals variieren. So ist das Training immer kurzweilig und vergeht wie im Flug.

Geeignet für jedes Leistungsniveau

Nicht nur durch die große Übungsvielfalt werden die Minibänder jedem Leistungsniveau gerecht, sondern auch durch die unterschiedlichen Bandstärken. In praktisch jedem Alter ist es möglich, mit dem Minibandtraining zu beginnen. Von den einfach zu erlernenden Übungen profitieren Kinder und sportbegeisterte Senioren gleichermaßen. Wer schon länger trainiert und für seine sportliche Leidenschaft, etwa Laufen, Radfahren oder Tennis, eine Ergänzung sucht, kann das Miniband als perfekte Ergänzung ins Training integrieren.

Ideal für den Kursbereich

Die Übungen mit dem Miniband sind einfach zu erlernen und umzusetzen – ideale Voraussetzungen für ein Gruppentraining. Kaum ein Kurskonzept kann so kostengünstig eingeführt werden, wie das Training mit den ringförmigen Bändern. Diese Tatsache und der geringe notwendige Lagerplatz sind weitere Argumente, die das Miniband für Studios attraktiv machen.

Das Training mit den Bändern spricht eine breite Zielgruppe an. Denkbar sind Fatburner Kurse, Kräftigungs-Stunden, Functional Training Einheiten aber auch der Einsatz auf der Trainingsfläche. Auf diese Weise können die unterschiedlichsten Zielsetzungen bedient werden – angefangen bei der Figurformung über die Rehabilitation bis hin zum Athletiktraining. Das Miniband erlaubt ein ortsunabhängiges Training. Im Gegensatz zu schweren und sperrigen Geräten, können die Bänder flexibel im ganzen Studio aber auch Outdoor eingesetzt werden.

Kurstrainer lieben innovative Übungen, mit denen sie ihren Teilnehmern ein effektives Training bieten können. Durch die unterschiedlichen Bandstärken bleibt selbst das Training in der Gruppe noch individuell, da es schnell an jedes Leistungsniveau angepasst werden kann. Durch die große Übungsvielfalt und die vielen Variationsmöglichkeiten wird es selbst nach der zehnten



ten Kursstunde nicht langweilig. Spaß und Gruppendynamik sind garantiert.

Der Einsatz bei Reha und Physiotherapie

Vor allem die Tatsache, dass wir isoliert – also nur eine Muskelpartie – trainieren können, erlaubt dem Physiotherapeuten, das Miniband gezielt nach Verletzungen einzusetzen, um die Muskulatur wieder aufzubauen. Therapeuten nutzen dabei vor allem Übungen, die zur Hüftstabilisierung oder zum gezielten Training der Rotatorenmanschette dienen. Der Trainingswiderstand lässt sich mit den Bändern, auch durch die unterschiedlichen Bandstärken, gut steuern. So kann eine sanfte Kräftigung stattfinden. *Marcel Doll*



Das Buch

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