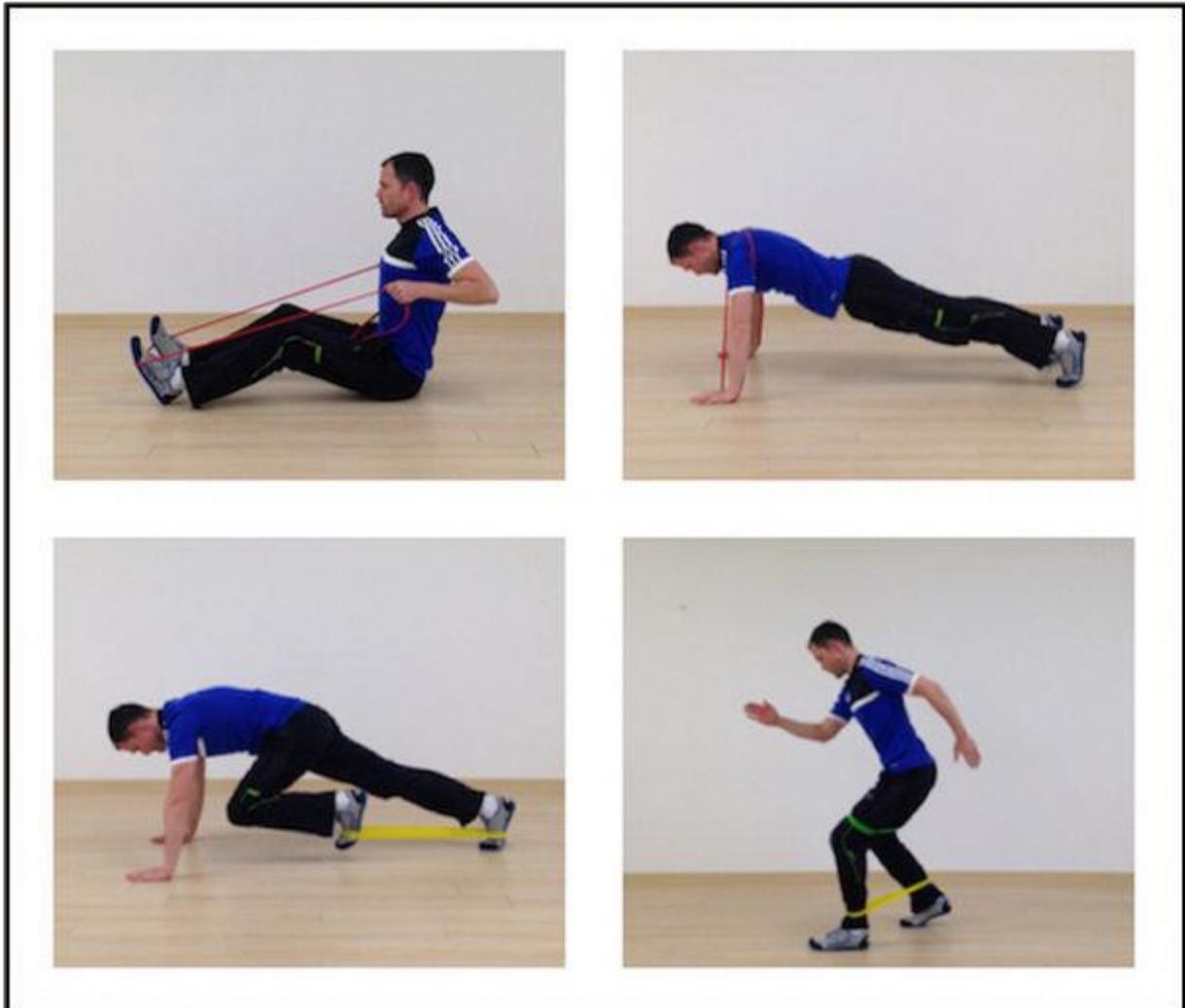


GANZKÖRPERTRAINING MIT GUMMIBÄNDERN



Übersicht

- **Einführung**
 - Die Gummibänder
 - Einsatzgebiete
 - Das Prinzip
- **Sicherheitshinweise**
- **Arbeitsmaterial**
 - Beine: Powerwalk (1)
 - Brust: Liegestütz (2)
 - Bauch: Mountain Climber (3)
 - Rücken: Rudern (4)
 - Übungsvarianten (5)
- **Videos**
 - Powerwalk (1)
 - Liegestütz (2)
 - Mountain Climber (3)
 - Rudern (4)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung

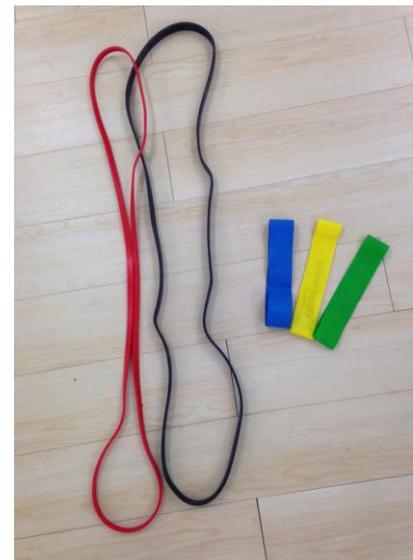
Im Beitrag werden vier Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers angeboten. Außerdem wird dazu angeregt, sich andere Übungen auszudenken und ein eigenes Trainingsprogramm selbständig zu kreieren. ▶  5

Die ausgewählten vier Übungen stellen folglich nur eine Auswahl der zahlreichen Übungen dar, mit denen die Hauptmuskelgruppen Beine, Brust, Rücken, Bauch und Arme trainiert werden können.

Übungen	▶  1-4	▶  1-4
Powerwalk	1	1
Liegestütz	2	2
Mountain Climber	3	3
Rudern	4	4

Die Gummibänder

Die Bänder gibt es in den unterschiedlichsten Längen und Stärken, so dass sich extrem viele Einsatzmöglichkeiten bieten und die Schwierigkeitsstufe nach Belieben variiert und dem eigenen Leistungsniveau angepasst werden kann. Je nach Hersteller werden die unterschiedlichen Bandstärken durch verschiedene Farben gekennzeichnet, um die Organisation des Trainings möglichst benutzerfreundlich zu gestalten.



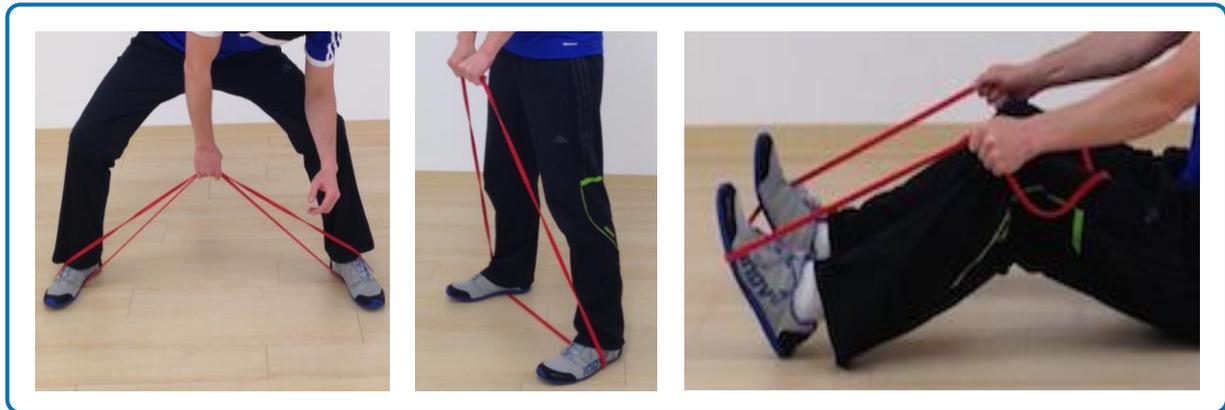
Einsatzgebiete

Die Gummibänder werden schon seit einigen Jahren im Leistungssport eingesetzt und wurden vor allem durch den Einsatz bei der Fußballweltmeisterschaft 2006 unter Jürgen Klinsmann in Deutschland bekannt.

Mittlerweile sind die Gummibänder auch in der Fitness-Branche und im Freizeitsport angekommen und erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Dadurch, dass die Bänder sehr leicht und klein sind, benötigen sie wenig Platz und können überall mithingenommen werden, wodurch es möglich wird, an jedem beliebigen Ort zu trainieren: im Fitnessstudio, in der Turnhalle, zu Hause oder im Freien.

Das Prinzip

Grundsätzlich wird immer der Widerstand des Gummibandes genutzt, um einen Trainingsreiz zu setzen, wobei dieser Widerstand oft mit dem eigenen Körpergewicht kombiniert wird, wie dies beispielsweise bei der Liegestütze der Fall ist (vgl. Übung 2). Je nach Stärke des Bandes ist das Ziel entweder die Kraft oder die Kraftausdauer zu trainieren. Die Intensität lässt sich aber nicht nur durch unterschiedliche Bandstärken sondern auch durch den Griffpunkt an dem jeweiligen Band steuern. So kann man bei manchen Übungen das Band doppelt oder einfach nehmen, oder aber ein Teil des Bandes einfach kürzer greifen.



Griffvarianten

Bei Partnerübungen oder bei Übungen, bei denen das Band z.B. an einer Sprossenwand fixiert wird, lässt sich die Intensität zusätzlich auch noch über den Abstand regulieren, wodurch die Spannung erhöht oder gesenkt werden kann.

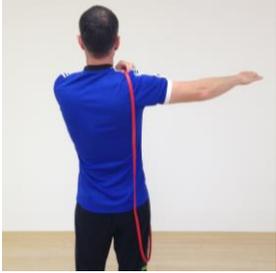
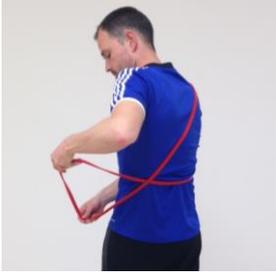
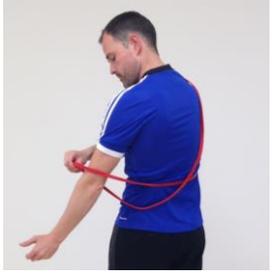
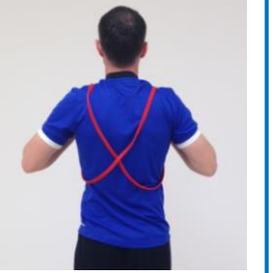
Sicherheitshinweise

Wie bei jedem Training ist auch hier ein Aufwärmtraining notwendig und wichtig, da nur so Verletzungen vorgebeugt und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann. Darüber hinaus ist es ratsam die Übungen als Anfänger nicht ohne Anleitung durch einen geschulten Trainer zu machen, da die Bewegungsausführungen je nach Übung sehr komplex sind. Ohne die nötige Rumpfstabilität und eine ausreichende Körperwahrnehmung können Übungen schnell falsch ausgeführt werden, was zu Fehlbelastungen und Verletzungen führen kann. Deshalb ist es wichtig, dass die Übungen von einem Trainer so ausgewählt werden, dass sie den Lernvoraussetzungen und dem Leistungsniveau des Trainierenden entsprechen. Nur dadurch kann in Verbindung mit einer Vermittlung der korrekten Bewegungsausführung und gegebenenfalls zusätzlicher Hilfestellung und Korrektur ein sicheres und effektives Training gewährleistet werden.

Darüber hinaus spielen auch die Positionierung der Gummibänder und die Griffvariante eine sicherheitsrelevante Rolle, wie dies beispielsweise bei der Liegestütze der Fall ist. ►  2 Damit das Band während der Übung sicher sitzt und nicht verrutscht,

wird es nicht einfach quer über den Rücken sondern wie ein Rucksack überkreuz getragen.

Anlegen des überkreuzten Gummibandes

			
<p>Das Band wird wie ein Rucksack angelegt, indem man zuerst einem Arm in die Schlaufe führt.</p>	<p>Dann mit dem anderen Arm das Band hinter dem Rücken greifen und mit beiden Händen einmal drehen.</p>	<p>Anschließend den zweiten Arm in die Schlaufe führen.</p>	<p>Nun liegt das Band wie ein Rucksack auf beiden Schultern und die Startposition wird eingenommen.</p>

Ein weiterer Sicherheitsaspekt ist die regelmäßige Überprüfung der Gummibänder auf Risse oder Löcher. Wenn die Bänder von guter Qualität sind, beträgt die Haltbarkeit bei sorgsamem Umgang und Transport bzw. Aufbewahrung in einem eigenen Beutel zwar viele Jahre, dennoch ist es möglich, dass ein Band während des Trainings reißen und somit eine Verletzung zur Folge haben kann. Deshalb müssen die Bänder regelmäßig überprüft und beschädigte Bänder ausgetauscht werden.



1

Beine: Powerwalk

- Der „Powerwalk“ ist eine sehr effektive Übung, um die Oberschenkel- und die Pomuskulatur zu trainieren. Es kann dabei sowohl vorwärts als auch rückwärts gelaufen werden.

Startphase

Ausgangsposition

- Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, die Beine sind in Schrittstellung.
- Die Knie sind leicht gebeugt und die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Das stärkere Gummiband befindet sich oberhalb der Kniegelenke und das leichtere Gummiband oberhalb der Knöchel.

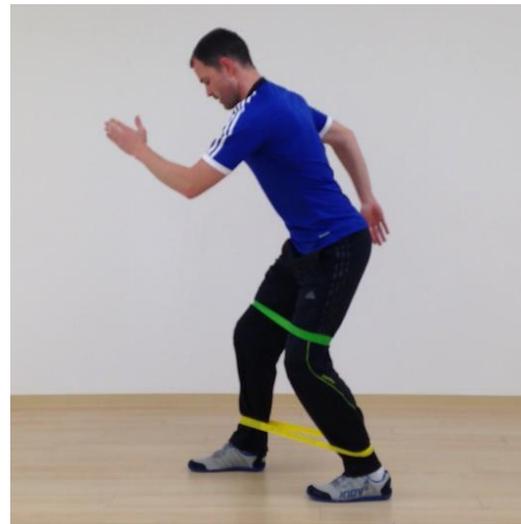
Beanspruchte Muskulatur

Primär

Gesäß, Beine

Sekundär

Unterer Rücken



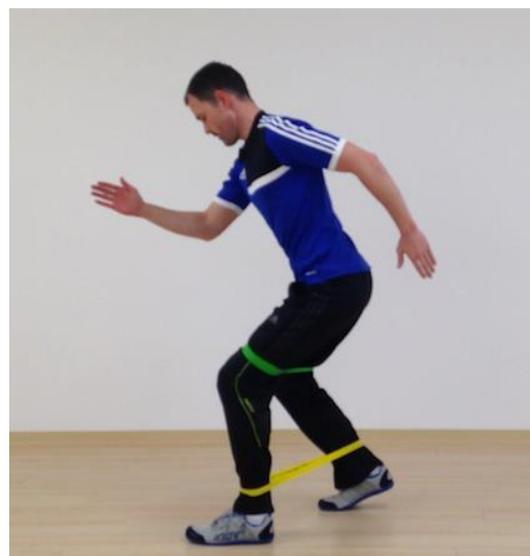
Bewegungs- und Endphase

Übung

- Die nachvorne geneigte Körperhaltung und die Kniebeugung werden während der gesamten Übung beibehalten.
- Es wird ein Schritt nach vorne gemacht, wobei die Arme gegengleich bewegt werden.
- Über den Abstand der Füße zueinander und die Beugung der Knie kann der Anstrengungsgrad variiert werden.

Endposition

- Die Endposition des linken Schrittes bildet gleichzeitig die Startposition des rechten Schrittes.





Brust

Liegestütze

- Der Liegestütze erfordert das Anspannen der kompletten Rumpfmuskulatur. Wenn man Brust, Trizeps und Rumpfstabilität trainieren will, ist die Liegestütze eine der wirkungsvollsten Übungen.

Startphase

Ausgangsposition

- Das Gummiband wird hinter dem Rücken überkreuzt und unter den Handflächen fixiert
- Die Hände stützen über Schulterbreite auf dem Boden (10-20cm neben der Achsel).
- Die Fußspitzen und die Nasenspitze berühren den Boden

Beanspruchte Muskulatur

Primär

Brust, Schulter, Arme, Bauch

Sekundär

Rücken, Beine



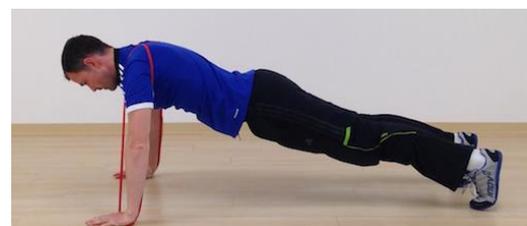
Bewegungs- und Endphase

Übung

- Die Arme werden gestreckt und der Oberkörper dadurch nach oben gedrückt. Der Körper bleibt gestreckt.
- Die Arme werden im Ellenbogen bis zu 90° gebeugt und der Körper senkt sich wieder, bis die Nasenspitze den Boden berührt.

Endposition

- Die Arme und der Körper sind gestreckt, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.





3

Bauch

Mountain Climber

- ▶ Mit dieser Übung in Liegestützposition werden die kompletten Bauchmuskeln trainiert, wobei der Schwerpunkt auf dem Hüftbeuger liegt. Darüberhinaus werden auch Teile der Beinmuskulatur so wie die Schultermuskulatur beansprucht.

Startphase

Ausgangsposition

- Die Hände stützen über Schulterbreite auf dem Boden (10-20cm neben der Achsel).
- Die Arme sind gestreckt und das Gesäß ist leicht angehoben.
- Die Füße sind schulterbreit aufgesetzt.
- Das Gummiband ist am Mittelfuß zwischen den Füßen gespannt.

Beanspruchte Muskulatur

Primär

Bauch

Sekundär

Beine, Rücken, Schulter



Bewegungs- und Endphase

Übung

- Ein Fuß wird angehoben und flach über den Fußboden nach vorne geführt.
- Das Knie wird dabei stark gebeugt und das Gummiband gedehnt.
- Der Fuß befindet sich permanent in einer Dorsalflexion, damit das Gummiband hält

Endposition

- Ein Bein bleibt gestreckt, das andere Knie ist so weit wie möglich nach vorne gezogen und der Unterschenkel ist parallel zum Boden.





Rücken, Arme

Rudern

- ▶ Mit der Übung „Rudern“ wird der obere Rückenbereich, die Schulterpartien und der Bizeps trainiert. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht. Je stärker das Gummiband und je kürzer es gegriffen wird, desto anstrengender ist die Übung.

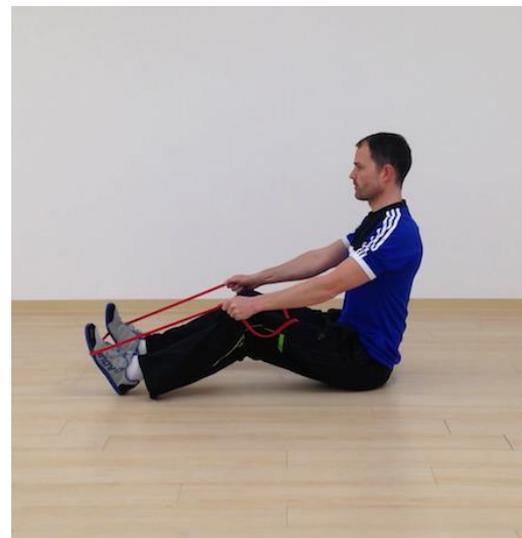
Startphase

Ausgangsposition

- Der Rücken ist gerade und der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt.
- Die Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper.
- Das Gummiband wird um die Füße gelegt und mit beiden Händen gegriffen.
- Die Knie sind leicht gebeugt und die Füße sind schulterbreit auf den Fersen aufgesetzt.

Beanspruchte Muskulatur

Primär
Rücken, Arme
Sekundär
Schulter



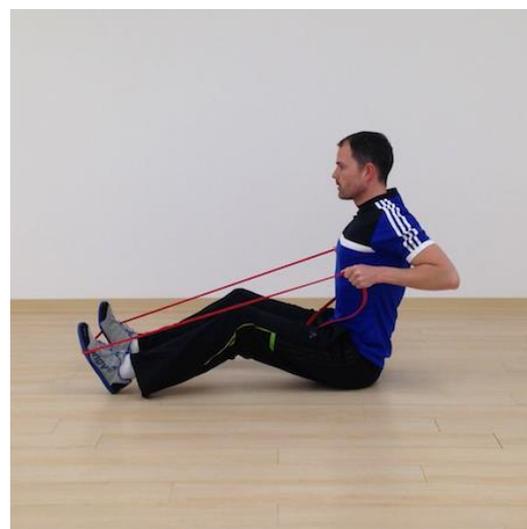
Bewegungs- und Endphase

Übungen

- Die Ellenbogen werden eng am Körper vorbei nach hinten bewegt und stark gebeugt.
- Die Hände werden bis neben den Rumpf geführt und die Schulterblätter eng zusammengeführt

Endposition

- Die Hände befinden sich neben dem Rumpf, die Unterarme sind etwa parallel zum Boden und die Ellenbogen sind stark gebeugt.
- Der Oberkörper befindet sich in aufrechter, leicht nach hinten geneigter Position.



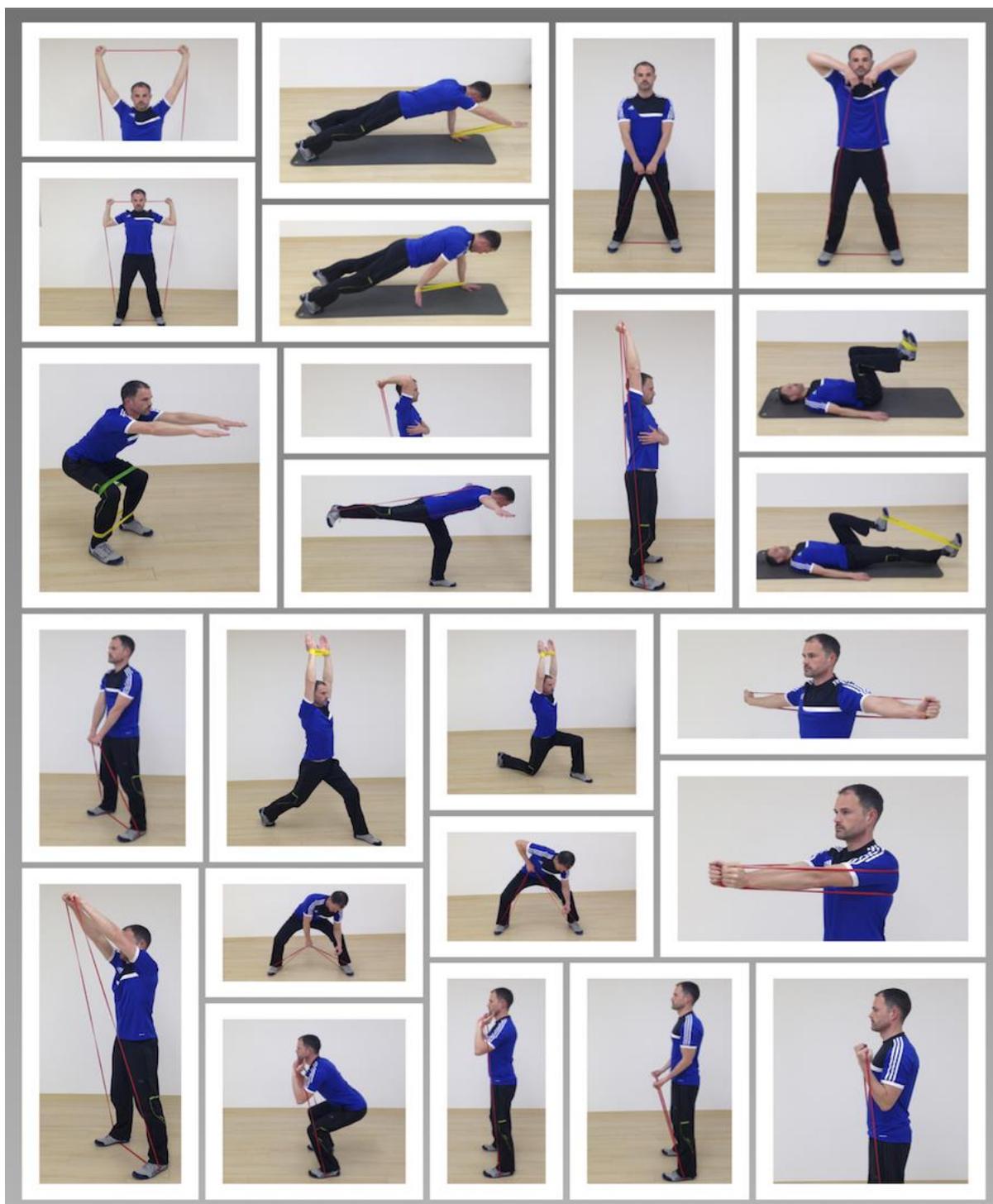


5

Übungsvarianten

Trainiere die 4 Übungen ►   und denke dir neue aus.

Die folgenden Übungsbeispiele sollen dir dabei als Anregung dienen.



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Dominik Wagner

Video

Nummer	Urheber
1-4	Dominik Wagner

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Dominik Wagner/ Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz