



Das AOK-Fitband

Ein Trainingsgerät für jede Hosentasche

AOK. Die Gesundheitskasse.

Das AOK-Fitband – ein Trainingsgerät für jede Hosentasche

Jedes Jahr kommen neue Trends auf den Markt. Allzuoft wird mit falschen Versprechungen gelockt, mit Erfolgen in kürzester Zeit und fast ohne Anstrengung geworben. Solche »Wunderprogramme« sind in der Praxis nur Schall und Rauch: Ohne Schweiß kein Preis, so lautet doch die alte Weisheit, oder?

Der Dreh- und Angelpunkt einer jeden Fitnessaktivität sind Sie selbst, auf Ihre Motivation kommt es an. Wenn Sie ein regelmäßiges Engagement und eine Portion Geduld aufbringen können, so haben Sie schon die Nase ganz weit vorn!

Mit dem elastischen Trainingsband (auch Fitness-, Thera- oder Rubberband genannt) halten Sie eine Möglichkeit in Ihren Händen, mit der Sie ganz problemlos, ohne viel Aufwand und wo immer Sie sind, üben können. Bewegungsmangel schädigt auf Dauer, gezielte Bewegung tut gut und beugt vor.

Ob Sie etwas für Ihre allgemeine Fitness tun wollen oder gezielt verkümmerte Muskulatur stärken oder gegen unerwünschte Fettpölsterchen angehen möchten: Das Fitnessband ermöglicht Ihnen alles! Stellen Sie sich Ihr tägliches Übungsprogramm ganz einfach selbst zusammen.

Bevor Sie beginnen, sollten Sie aber folgende Dinge beachten:

Verhaltensgrundlagen

Achten Sie darauf, dass Sie stets mit fixierten Gelenken arbeiten, d. h. die Handgelenke dürfen in keine Richtung abgewinkelt, die Ellbogen- oder Kniegelenke nicht überstreckt werden. Halten Sie sie immer leicht gebeugt.

Atmen Sie ruhig und flüssig: In der Anspannungsphase atmen Sie aus, in der Entspannungsphase ein – versuchen Sie dabei bis in den Bauch zu atmen, nur so nutzen Sie Ihren Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, richtig!

Üben Sie in einem gleichmäßigen Bewegungsrhythmus. Sie müssen das Band ständig unter Kontrolle haben, nicht das Band Sie! Deshalb halten Sie es stets auf Spannung, sowohl beim Auseinanderziehen als auch bei der Rückbewegung.

Achten Sie bei Übungen im Stand darauf, dass Sie immer mit einem normal aufgerichteten Becken, also weder nach vorne noch nach hinten geneigt, und mit leicht gebeugten Beinen stehen und trainieren. Der Rücken ist gerade und die Bauchmuskulatur und der Po sind leicht an gespannt. Bewegen Sie sich niemals aus dem Hohlkreuz heraus!

Die Intensität des Trainings können Sie ganz individuell selbst durch Ihre Griffweite gestalten. Je enger Sie fassen, desto größer ist die Beanspruchung. Nehmen Sie das Band gar doppelt, ist es besonders schwer.

Es gibt Fitnessbänder als Meterware und als Schlaufe. Egal welches Band Sie besitzen, alle Übungen lassen sich (manchmal in leicht abgewandelter Form) mit beiden Arten durchführen.

Pflegehinweise für Fitnessbänder aus Latex

- Gehen Sie mit Ihrem Band bitte pfleglich um, d. h. pudern Sie es regelmäßig mit Talkum ein. Sie können aber auch Baby- oder Körperpuder benutzen.
- Schützen Sie es vor spitzen Gegenständen und Fett oder Öl.
- Legen Sie es nie direkt in die Sonne.

Wie trainiere ich richtig?

1. Warm-Up / Aufwärmen

Vor Beginn der Übungen sollten Sie sich etwas erwärmen, d. h. Ihren Kreislauf in Schwung bringen und Ihre Muskulatur auf die anstehende Beanspruchung vorbereiten. So beugen Sie Verletzungen von Sehnen, Muskeln und Bändern vor und können Ihre individuelle Tagesform testen.

Gehen oder laufen Sie 5-10 Minuten auf der Stelle, beziehen Sie dabei auch die Arme und Schultern mit ein.

2. Kampf den Fettpölsterchen durch Ausdauertraining

Möchten Sie möglichst schnell an Ihre Fettpölsterchen heran, so müssen Sie sich mindestens 40 Minuten (mehr ist besser) am Stück bewegen und das gut 2-3 mal die Woche. Fettabbau funktioniert nur, wenn Sie ausdauernd trainieren, dann stellen Sie auch dauerhafte Erfolge fest, haben Sie bitte Geduld!

Gehen oder laufen Sie zu Hause auf der Stelle oder besser noch tun Sie dies draußen an der frischen Luft! Fahren Sie Fahrrad oder steigen Sie Treppen. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihren Puls nicht zu hoch jagen, bleiben Sie etwas unter der Faustregel 180 minus Lebensalter. Wenn Sie sich die ganze Zeit über noch locker unterhalten könnten, ohne aus der Puste zu geraten, dann liegen Sie goldrichtig. Aber kontrollieren Sie, ob Ihr Puls dann nicht zu niedrig ist!

3. Body-Work-Out / Ganzkörperkräftigung

Stellen Sie sich Ihre Übungen individuell nach Lust und Laune zusammen. Auf Dauer variieren Sie möglichst, damit es nicht zu eintönig wird. Beginnen Sie am Anfang bei den meisten Übungen mit 6-12 Wiederholungen. Wichtig ist, dass Sie nicht völlig erschöpft sind, sondern den letzten Versuch zwar als anstrengend, aber noch machbar empfinden. Sie können auch so üben, dass Sie z. B. jede Woche oder jedes Mal eine Wiederholung mehr versuchen.

Wieviele Sätze Sie pro Übung machen (also wie oft Sie diese z. B. 12 Wiederholungen am Stück durchführen) liegt vor allem auch an Ihrem Zeitbudget. Beginnen Sie einfach mit einem Satz pro Übung und steigern Sie im Laufe der Zeit die Wiederholungs- und Satzzahl.

Wenn Sie zu Hause trainieren, dann legen Sie sich Ihre Lieblingsmusik auf, das beflügelt! Aber vernachlässigen Sie dadurch nicht Ihre Technik!

Legen Sie zwischen den einzelnen Übungen kleine Pausen ein und lockern Sie die gerade beanspruchte Muskulatur.

4. Cool-Down / Abwärmen

Beenden Sie Ihr Training nicht abrupt, sondern geben Sie dem Organismus 5-10 Minuten Zeit, um langsam wieder runter zu fahren. So verhindern Sie auch ein lästiges Nachschwitzen und stellen sich psychisch und physisch auf den Belastungswechsel ein.

Lockern Sie die Muskulatur und dehnen Sie ruhig ein wenig, wenn Sie das Gefühl haben, es tue Ihnen gut. Sie erhalten damit Ihre Beweglichkeit und bleiben mobil. Atmen Sie dabei ruhig und tief ein und aus und führen leichte dynamische Bewegungen aus, wenn Sie jeden Teil der Bewegung kontrollieren und schwunghaftes Wippen vermeiden!

Besondere Trainingshinweise

Die Muskulatur des Menschen lässt sich grob unterteilen in Muskeln, die eher zur Abschwächung neigen und welche, die aufgrund ihrer kräftigen Ausbildung eher zur Verkürzung neigen. Verkürzte Muskeln müssen besonders gedehnt, abgeschwächte Muskeln besonders gekräftigt werden. Oftmals ist ein gesundes Mittelmaß aus beiden Komponenten angeraten, um die muskuläre Balance zu fördern.

Zur Verkürzung neigende Muskeln

Brust- und obere Schultermuskulatur, Rückenstrecker, Hüft- und Lendenmuskulatur, Adduktoren (innere Oberschenkelmuskulatur), hintere Oberschenkelmuskulatur, Waden.

Zur Abschwächung neigende Muskeln

Vordere Hals-, Nacken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur, vordere Oberschenkelmuskulatur, vordere Schienbein- und Fußmuskulatur.

Bei allen Kräftigungsübungen trainieren Sie nie weiter, wenn Sie Schmerzen verspüren. Kontrollieren Sie, ob es eine momentane Erscheinung war und wenn nicht, konsultieren Sie einen Arzt.

Beim Stretching soll ein leichter Dehnungsschmerz oder besser -reiz zu verspüren sein, aber gehen Sie nie über Ihre Grenzen hinaus. Das Gefühl muss noch gut auszuhalten sein!

Praxis

1. Warm-Up: Siehe Seite 4
2. Eventuell Ausdauertraining: Siehe Seite 4
3. Body-Work-Out
4. Cool Down

Übungen die nur mit einem Bein oder Arm ausgeführt werden, müssen natürlich anschließend auch mit der anderen Seite geübt werden. Wenn Sie ein Fitnessband als Meterware haben, so verknoten sie bei den Übungen, wo Sie eine Schlaufe benötigen, die Enden miteinander.

Oberschenkel und Gesäß

Side-Step

Seitwärts: Schritt rechts seitwärts, dabei tiefgehen (beide Beine beugen), Schritt links ran und die Beine so zur anderen Seite.

Vor- und rückwärts: Statt seitwärts, 2 Schritte schräg vorwärts und 2 Schritte schräg zurück, im beständigen Wechsel gehen.

Adduktoren

Ein Bein schräg vor dem Standbein kreuzen und wieder zurück zur Seite führen.

Diese Übung ist auch in der Seitenlage auf dem Boden möglich: Das obere Bein ruht vor dem unteren Bein auf dem Boden, mit dem unteren (hinteren) Bein wird gearbeitet.

Abduktoren

Im Stand ein Bein zur Seite abspreizen. Auch in der Seitenlage möglich.

Kombi-Übung

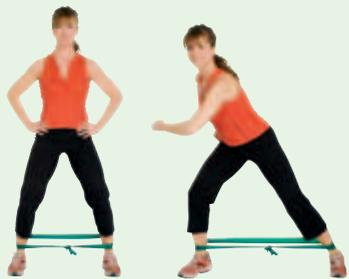
Im Langsitz die Beine auf dem Boden grätschen und schließen.

Auch in der Rückenlage mit senkrecht nach oben gestreckten Beinen möglich.

Hinterer Oberschenkel

Im Stand Ferse aufwärts in Richtung Gesäß bewegen. Auch in Bauchlage ausführbar. #

Zusatzübung in der Bauchlage: Mit angewinkelten Beinen beginnen und ein Bein abwärts Richtung Boden bewegen.





Vorderer Oberschenkel

Im Sitz auf die Unterarme zurücklegen, runder Rücken! Oberschenkel und Knie zusammendrücken, einen Unterschenkel nach vorne - oben in Verlängerung des Oberschenkels strecken, Knie dabei geschlossen halten.



Gesäß

Im Knien die Unterarme nach vorne auf den Boden stützen (Schultern und Ellbogen dabei im Lot, sowie Hüfte und Knie!), ein Bein im rechten Winkel gebeugt gegen den Zug des Bandes nach oben bewegen, maximal bis Knie auf Gesäßhöhe, Rücken gerade lassen, Nase zum Boden (gerade Nackenlinie). **Kombi-Übung**



Rudern

Im Sitz die Fersen über den Boden nach vorne in die Faststreckung schieben, gleichzeitig die Hände an die Brust ziehen (Ellbogen oben halten!). Anschließend die Arme wieder strecken und nach vorne-unten führen, während die Beine zurückgezogen werden.



Bauch

Um die Hals- und Nackenmuskulatur nicht zu überlasten, legen Sie beim Bauchmuskeltraining die Fingerspitzen hinter den Ohren an den Kopf. Vorsicht: Der Kopf ruht lediglich auf den Händen, das Kinn nach vorne-oben strecken und nicht am Kopf ziehen. Zwischen Kinn und Brustkorb muss immer eine Faust passen. Trainieren Sie mit dem Band, halten Sie die Enden des Bandes entsprechend mit einer oder beiden Händen fest. Wenn Sie nicht zu Verspannungen im Hals-Nackengebiet neigen und / oder gut vertragen, können Sie auch als Steigerung die Unterstützung des Kopfes reduzieren (nur die Finger einer Hand an den Kopf) oder ganz rausnehmen.

Crunches

Kurzes Aufrichten des Schultergürtelbereiches, der untere Rücken bleibt fest am Boden, die Fingerspitzen einer Hand stützen den Kopf, das Band dabei in der anderen Hand vor dem Bauch festhalten. Steigerung: Die Unterstützung des Kopfes rausnehmen und die Hände rechts und links am Band halten.



Auf- und Abrollen

Aus dem Sitz Wirbel für Wirbel mit rundem Rücken in die Rückenlage abrollen (die Beine bleiben angewinkelt) und in umgekehrter Reihenfolge langsam wieder zum Sitz aufrollen.





Rakete

In der Rückenlage die Beine angenehm gestreckt nach oben nehmen, dabei mit dem unteren Rücken und dem Becken am Boden bleiben. Die Hände fassen an das Band, die Arme bleiben aber die ganze Zeit über gestreckt, das Band bildet lediglich eine Art Widerlager, der Oberkörper wird wie bei den Crunches nur kurz aufgerichtet.



Seitliche Bauchmuskulatur

Wie Rakete, aber beim Aufrichten den Oberkörper zur Seite verdrehen und kurz unter dem Arm durchschauen.



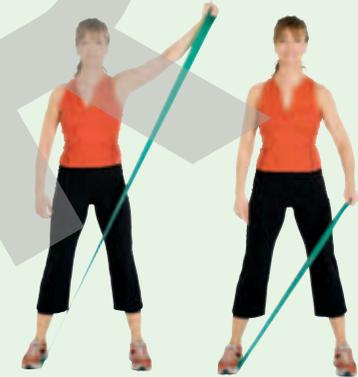
Seitliche Bauchmuskulatur / Hüfte

Im Stand zur Seite neigen, leichte Oberkörpervorlage um ein Ausweichen ins Hohlkreuz zu vermeiden.

Rücken · Arme · Brust · Schultern

Diagonal ziehen

Aus der leichten Schrittposition heraus, diagonal das Band vor den Körper nach vorne-oben ziehen. Gesäß anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Beine gebeugt.



V-R-S

Im aufrechten hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Beinen das Band mit beiden Händen nach schräg-vorne, schräg-seite und schräg-hinten ziehen.

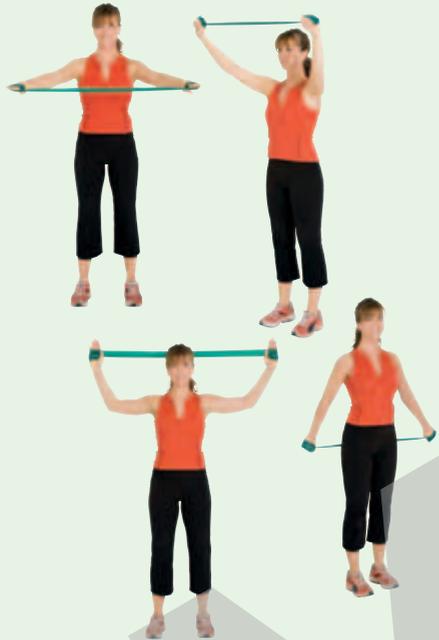
Achtung: Auch hierbei sind beide Wege gleich schnell!





Scheibenwischer seitwärts

In der Bauchlage mit angespanntem Po und flachem Rücken, einen Arm von vorne über Seite-oben nach hinten an die Hüfte führen, genauso wieder nach vorne zurück. Der Arm bleibt die ganze Zeit über dem Boden. Steigerung: Gleichzeitig das gegengleiche Bein knapp über den Boden heben.



Ziehen

Im Stand das Band auseinanderziehen:

- a) auf Brusthöhe
- b) in der Schräg-Vorhalte
- c) in der Schräg-Rückhalte oben
- d) in der Schräg-Rückhalte unten

Die Übungen c) und d) sind auch in der Bauchlage möglich. Steigerung zu c) und d): Beide Beine knapp über den Boden anheben oder im selben Rhythmus über dem Boden grätschen und schließen.

Bogenschütze

Einen Arm auf Schulterhöhe zur Seite strecken (Bogenarm), Blick zum gestreckten Arm. Den anderen Arm (Pfeilarm) horizontal vor der Brust zur Seite und zurück bewegen. Achtung: Den Ellbogen oben halten!



Bizeps

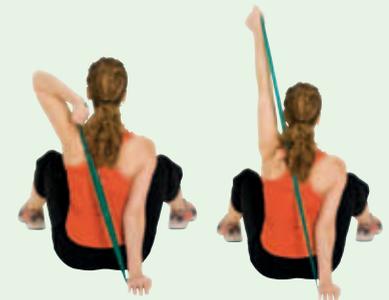
Im aufrechten hüftbreiten Stand oder in der leichten Schrittstellung den Oberarm seitlich an den Oberkörper nehmen und dann die Hand mit dem Band gleichmäßig Richtung Schulter und zurück führen.

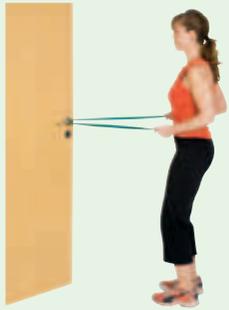


Trizeps

Im Sitz eine Hand hinter dem Gesäß zum Boden drücken, den anderen Arm heben und die Hand zwischen die Schulterblätter fallen lassen. Gegen den Zug des Bandes den Unterarm in Verlängerung des Oberarmes nach oben strecken.

Wichtig: Der Ellbogen sollte nach vorne zeigen und der Oberarm senkrecht bleiben!





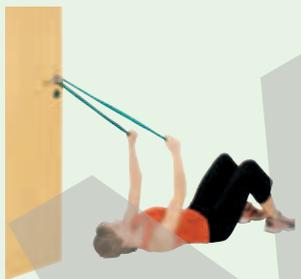
Rudern

Band um die Türklinke legen und im Stand mit leichter Körperrücklage (gerader Rücken!) beide Arme anwinkeln, dabei die Fäuste bis neben die Rippen ziehen. Im Wechsel die Arme anwinkeln und strecken.



Butterfly

Diese Übung können Sie auch im hüftbreiten Stand ausführen. Legen Sie dabei das Band um Ihren Rücken und fassen die Enden vorne auf Brusthöhe. Die Arme befinden sich in der „U“-Halte, führen Sie nun die Butterfly-Bewegung aus.



Pull-Over

Band um einen Bettpfosten o. ä. legen und in der Rückenlage mit angestellten Beinen beide Arme nach vorne und hinten bewegen. Lendenwirbelsäule am Boden lassen, Fersen Richtung Gesäß ziehen (siehe Ausgangsposition Crunches).



Klimmzüge in der Bauchlage

Band um Bettpfosten o. ä. legen und in der Bauchlage beide Arme knapp über dem Boden anziehen und strecken. Etwa schulterbreit fassen und Blick zum Boden richten.

Pushing

Im Stand das Band um den Rücken legen und mit beiden Armen auf Brusthöhe nach vorne boxen. Beim Anwinkeln der Arme die Ellbogen oben lassen.



Vierfüßler

(Erst einmal ohne Band probieren!)

Im Vierfüßlerstand rechtes Bein und linken Arm gestreckt auf Rückenhöhe anheben, ausbalancieren und während der Rücken zum Katzenbuckel gerundet wird, gleichzeitig anwinkeln und unter den Körper ziehen.

Mit Band: Arme gegen den Zug des Bandes währenddessen nach vorne strecken.



Cool Down

Vordere
Oberschenkelmuskulatur



Hintere
Oberschenkelmuskulatur



Adduktoren



Abduktoren / Gesäß



Waden



Seitliche Rumpfmuskulatur



Rückenstrecker



Schulter- und Halsmuskulatur





Bauch

(recken und strecken

Sie sich in der Rückenlage bis Sie merken, dass sich die Bauchmuskulatur dehnt!)



Ausschultern

(Beweglichkeit im Schulterbereich)



Seitl. Bauchmuskulatur
und Lendenwirbelsäulen-Bereich



Katze

Zur Entspannung

Päckchenhaltung



Stufenlagerung

(Dies ist die entspanndste Haltung oder Lagerung für den Lendenwirbelsäulenbereich und die Bandscheiben)



Mit diesem umfangreichen Übungsangebot zum Fitnessband halten Sie alle Möglichkeiten in der Hand, vernünftig und funktional etwas für Ihre Gesundheit und allgemeine Fitness tun zu können.

Auf geht's, denn nur wer fit bleibt, bleibt gesund!

Wenn Ihnen noch andere Übungen einfallen, dann können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen, vorausgesetzt, Sie beachten die in diesem Heft dargestellten Grundprinzipien!

Viel Spaß mit dem AOK-Fitband!

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse

© Bell Verlag&Medien oHG, Gutenbergweg 2, 58553 Halver

Verantwortlich für den Inhalt: Biggi Hübner · Diplomsporllehrerin

Fotos: Bell Verlag&Medien oHG · Halver

Bestell-Nr. 4010

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.