

FITNESS TO GO

BAUCH, ARME, BRUST

BAB

TOP-FIT MIT DEM
THERA-BAND®



südwest



Impressum

© 2008 by Südwest Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe
Random House GmbH, 81673 München

Als Geschmacksmuster registriert.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise
Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm,
elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Ver-
fahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft; dennoch kann eine Garan-
tie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors
bzw. des Verlags und dessen Beauftragten für Personen-,
Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für die freundliche Unterstützung der Fotoproduktion
danken wir: www.yogistar.com, Sport Scheck München,
Ludwig Artzt GmbH, Venice Beach, USA Pro

Bildredaktion und Producing Fotoproduktion

Sabine Kestler

Fotografie

Nicolas Olonetzky, München

Styling

Susa Lichtenstein, München

Haare/Make-up

Birgit Schoenau, München

Redaktionsleitung

Silke Kirsch

Redaktion

Text & Form – Nicola von Otto, München

Layout, Box

Eva-Maria Salzgeber, Neubeuern

Gesamtproducing, DTP

vIBüro – Jan-Dirk Hansen, München

Korrektorat

Susanne Langer

Reproduktion

PrePrint-Produktion Zoran Dietner, München

Druck und Verarbeitung

Anpak Printing Ltd., Hongkong

Printed in China

ISBN: 978-3-517-08401-5

817 2635 4453 6271

Straff und fit mit Spaß

Haben Sie schon oft – leider erfolglos – versucht, etwas gegen Ihre Kummerzonen zu tun? Ändern Sie es jetzt! Sie brauchen nur ein Thera-Band und diesen Fächer. Damit können Sie überall und zu jeder Zeit schnell und effektiv trainieren – egal, ob im Büro, zu Hause, im Studio oder unterwegs. Die Übungen machen Sie im Nu wieder fit: Oberkörper, Bauch, Arme und Brust werden perfekt geformt.

Ein feiner Zug

Das große Plus des Thera-Bandes ist seine enorme Dehnfähigkeit. Je stärker es gedehnt wird, desto größer wird der Widerstand. Diese gleichmäßige Steigerung macht das Training so effektiv. Wenn die Kraft einmal nachlässt, zieht sich das Band automatisch zusammen. Überlastungen sind so gut wie ausgeschlossen. Genial einfach und stark für Ihre Muskeln.

Kurz & knackig

Dadurch können Sie jedes noch so kleine Zeitfenster für ein Blitzworkout nutzen. Studien beweisen: Mehrere kurze Trainingskicks wirken mindestens genauso positiv auf den Körper wie eine lange Einheit. Ausreden gibt es daher keine mehr. Jetzt sind Sie am Zug!

Große Bandbreite

Die elastischen Workout-Winzlinge gibt es in 8 verschiedenen Farben (original Thera-Band®-Produkte), die für unterschiedliche Zugstärken stehen: Von ganz leicht (beige) bis maximal schwer (gold) ist für jeden etwas dabei.

Fordern Sie Ihre Muskeln heraus

Gold	9,5
Silber	6,0
Schwarz	4,5
Blau	3,5
Grün	2,7
Rot	1,8
Gelb	1,4
Beige	0,9

Widerstand in Kilogramm bei 100% Dehnung

- Die feine Abstufung der Bandstärken ermöglicht eine genaue Dosierung Ihrer Trainingsbelastung.
- Wählen Sie zum Einstieg eine mittlere Bandstärke (rot oder grün).
- Eine Bandlänge von 2 bis 2,5 m hat sich in der Praxis bewährt.

Tipp Tubes, dehnbare Gummischläuche mit festen Griffen, haben ähnliche Eigenschaften wie Thera-Bänder und eignen sich ebenfalls für die hier gezeigten Übungen.

Fitness to go – so geht's

Dieser Fächer gliedert sich in drei Abschnitte:

- 1. Richtig trainieren** Alle Basisinfos, die Sie für Ihr Training brauchen.
- 2. Körperformen nach Maß** Topübungen für die drei Körperbereiche:
 - Arme
 - Brust
 - Bauch
 - Übungen für Einsteiger finden Sie auf der Vorderseite jeder Fächerkarte; komplexere Varianten auf der Rückseite.
 - Hinter jedem Übungstitel ist der Schwierigkeitsgrad angegeben (* bis ****). Die einzelnen Übungen für jede Körperzone beginnen einfach und werden dann schrittweise schwieriger.
- 3. Workouts** Ausgeklügelte Trainingspläne sorgen für schnelle Erfolge.

Der Dreh mit dem Band

Die richtige Grifftechnik macht's:



- Das Band zwischen Daumen und Zeigefinger halten.
- Die Hände nach innen eindrehen und dabei das Band mit den Daumen fixieren.
- Weiterdrehen und das Band breitflächig um den Mittelhandknochen legen.
- Jetzt die Hände um 180 Grad nach innen drehen und das Band um die Handmitte und die Fingergrundgelenke wickeln. Eine Umdrehung genügt.
- Wickeln Sie das Band so oft um die Hand, bis die Zugspannung der jeweiligen Übung angepasst ist. Erneut mit dem Daumen fixieren.

Tipp Wenn Sie das Band immer breitflächig um die Körperteile wickeln, vermeiden Sie Druckstellen.

Richtig trainieren

Die wichtigsten Regeln auf einen Blick:

- Halten Sie das Band über den gesamten Bewegungsradius unter Spannung – auch beim Zurückkommen.
- Beginnen Sie jede Übung mit einem vorgespannten Band. Sie erhöhen die Spannung, indem Sie das Band öfter um die Hände wickeln oder den Abstand zur Befestigung vergrößern.
- Je stärker das Band vorgespannt ist, desto größer wird der Widerstand. Wählen Sie die Spannung so, dass Sie gegen Ende jedes Durchgangs eine Muskelermüdung verspüren.
- Wenn Sie die Bänder unter Ihren Füßen platzieren, sollten Sie mit der Fußmitte fest darauf stehen. Vermeiden Sie Schuhe mit starkem Sohlenprofil.

Richtig trainieren

Mehr smarte Tipps für schlanke Kraft:

- Beginnen Sie mit den anspruchvollsten Übungen. Frisch und voller Elan meistern Sie diese leichter. Am Ende freuen Sie sich auf Ihre Favoriten – das motiviert.
- Probieren Sie neue Übungen zunächst ohne Band aus. Das bereitet die Muskulatur spezifisch vor und erleichtert das Lernen des korrekten Bewegungsablaufs.
- Halten Sie den Kopf gerade, in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Kopfhaltung beeinflusst auch andere Körperteile. Liegt der Kopf etwa im Nacken, fördert dies eine Hohlkreuzposition. Stellen Sie sich deshalb vor, an Ihrem Kopf ist eine Schnur befestigt, die Sie wie eine Marionette nach oben zieht.
- Work-in statt Work-out. Führen Sie jede Bewegung ganz bewusst aus. Das macht psychisch wie physisch einen spürbaren Unterschied. Konzentrieren Sie sich stets genau auf den Muskel, mit dem Sie gerade arbeiten.

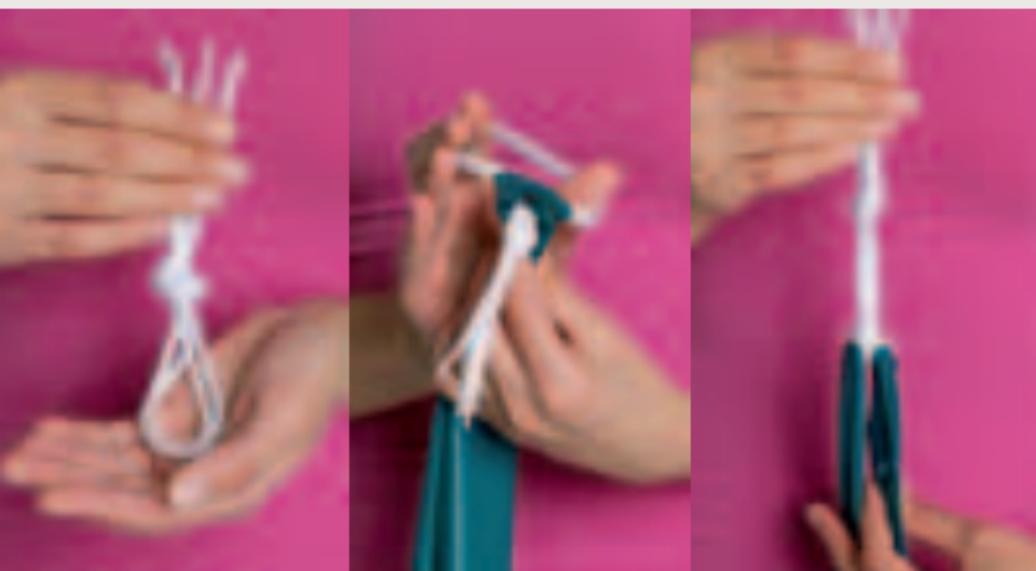
Richtig trainieren

Geben Sie Gummi! So wird Ihr Training noch effektiver:

- Halten Sie während einer Übung die Handgelenke in einer Linie mit den Unterarmen. Schaffen Sie das nicht, dann wählen Sie eine leichtere Bandstärke.
- Qualität geht vor Quantität. Üben Sie zu Beginn vor einem Spiegel. Kontrollieren Sie die Ausführung und entwickeln Sie ein Gefühl für die Bewegungen.
- Einseitig beschriebene Übungen stets auch zur anderen Seite ausführen.
- Sobald Sie merken, dass Sie mit dem ausgewählten Band zu viele oder zu wenige Wiederholungen ausführen, wechseln Sie die Bandstärke. Oder ändern Sie die Bandspannung.
- Fixieren Sie das Band wenn nötig an einem feststehenden Objekt. So kann man auch die Höhe einstellen, wenn z. B. mit einem Extraband eine Schlaufe geknotet und dann in der Tür eingeklemmt wird. Empfehlenswert ist hier der Thera-Band-Türanker (siehe Rückseite).

Richtig trainieren

Sicher durchziehen: Mit einem Türanker wird das Training nicht nur bequemer, sondern auch vielfältiger.



- Nehmen Sie eine lange Nylonschnur oder einen Schnürsenkel und halten Sie die beiden Enden zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Die Schnur ein weiteres Mal falten, um sie in der Länge zu halbieren.
- Im oberen Drittel einen einfachen Knoten machen und straff anziehen.
- In der Mitte des Thera-Bandes eine Schlaufe machen und dann die geknotete Schnur hindurchführen.
- Das geknotete Ende über das Thera-Band führen und dann durch die Schlaufe stecken. Jetzt festziehen.

Wichtig Fixieren Sie das Ende des Ankers auf der äußeren Seite des Türrahmens. Stellen Sie sicher, dass die Tür fest geschlossen ist.

Richtig trainieren

Gut zu wissen – Trainingstipps für einen erfolgreichen Start:

- Vergessen Sie nie das Aufwärmen vor Trainingsbeginn! Besonders geeignet sind Seilspringen oder leichtes Laufen auf der Stelle. Hören Sie dabei ruhig Ihre Lieblingsmusik.
- Egal, ob im Stand oder auf dem Boden – stabilisieren Sie immer zuerst Ihre Position, bevor der dynamische Übungsteil erfolgt: den Bauchnabel beim Ausatmen nach innen ziehen, den Po anspannen und das Becken leicht nach vorne kippen, damit der untere Rücken gerade ist.
- Atmen Sie stets im Einklang mit der Bewegung: beim Anspannen aus und beim Loslassen ein. Gleichmäßig, mit langen, tiefen Atemzügen durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- In der Ruhe liegt die Kraft. Führen Sie die Übungen stets kontrolliert und ohne Schwung aus. Je langsamer die Bewegung, desto stärker wirkt die Kraft bei gleicher Wiederholungszahl auf die Muskeln, und die Ausführung ist somit anstrengender.

Tipp Zählen Sie beim Auseinanderziehen des Bandes bis 2 und beim Zusammenführen bis 4.

Pflegetipps für Ihr Band

- Überprüfen Sie Ihr Band regelmäßig auf Löcher oder Einrisse. Legen Sie Schmuck und Uhr vor dem Training ab. Lange Fingernägel können das Band schnell beschädigen.
- Entknoten Sie das Band wenn nötig nach jedem Training und lagern Sie es trocken und kühl.
- Lassen Sie die Bänder nicht in der Sonne liegen und lagern Sie sie nicht in der Nähe von Heizkörpern.
- Nicht mit Wasser reinigen. Breiten Sie das Band aus, streichen Sie es mit einem sauberen Tuch ab und bestäuben Sie es anschließend mit herkömmlichem Baby-puder, damit es nicht verklebt. Dazu etwas Puder und das Band in eine Tüte geben und diese dann schütteln.

Richtig trainieren

Sie sind Einsteiger und möchten Ihre Muskeln straffen?

- **Intensität** Wählen Sie ein Band, mit dem Sie zwischen 20 und 25 Wiederholungen korrekt ausführen können.
- **Umfang** Zu Beginn sind 1 bis 2 Sätze (Satz = Anzahl von Wiederholungen, die ohne Pause nacheinander ausgeführt werden) optimal. Erst wenn Ihre Leistung stagniert, erhöhen Sie auf 3. Beginnen Sie mit 2 bis 3 Übungen für jede Körperpartie.
- **Pausenlänge** Gönnen Sie sich nach jedem Satz 30 bis 60 Sekunden Pause.

Sie haben bereits Trainings-erfahrung und möchten schlanke Muskeln aufbauen?

- **Intensität** Fordern Sie sich mit einem Widerstand, der Ihre Muskeln nach 8 bis 10 Wiederholungen leicht brennen lässt, aber nicht völlig erschöpft.
- **Umfang** Führen Sie 3, maximal 4 Sätze pro Übung aus. Wählen Sie mindestens 4 Übungen für jede Muskelgruppe aus.
- **Pausenlänge** Verschnaufen Sie 1 bis 2 Minuten.

Tipp Wer 2- bis 3-mal pro Woche mitzieht, kann sich schon bald über tolle Arme, einen definierten Bauch und ein sexy Dekolleté freuen.

Richtig trainieren

Ein Hoch auf die Abwechslung! Damit es spannend bleibt, fordern Sie Ihre Muskeln alle 4 bis 6 Wochen neu:

- Schon die Variation der Handhaltung oder der Übungsreihenfolge genügt. Wählen Sie neue Übungen oder spielen Sie mit der Geschwindigkeit. Nehmen Sie sich für jede Bewegung mehr Zeit: 8 Sekunden zum Heben und Senken.
- Steigern Sie die Trainingshäufigkeit pro Woche, dann den Umfang (Anzahl der Übungen und Durchgänge) und später die Intensität durch eine höhere Bandstärke.
- Wer am Ende einer Übung noch einmal alles geben möchte, erhöht die Intensität durch Endkontraktionen. Dazu die Bewegung normal ausführen, am Punkt der maximalen Muskelspannung halten und 6 bis 7 kleine pulsierende Bewegungen anschließen.
- Kombinieren Sie dynamische und statische Übungsabschnitte: Ziehen Sie das Band auseinander und halten Sie es am Punkt der höchsten Muskelkontraktion. Spannen Sie die Muskeln dabei zusätzlich bewusst für 1 bis 2 Atemzüge an, bevor Sie wieder zurück in die Ausgangsstellung gehen.



ARME



ARMY

Übung **1** für den **Bizeps**

Biceps-Curl *



Start In der Rückenlage sind die Beine leicht angewinkelt. Die Fersen in den Boden drücken, das Band um beide Füße schlingen und die Enden mit beiden Händen unter Spannung halten. Die Ellbogen sind minimal gebeugt.

Ausatmen Den rechten und linken Arm im Wechsel gegen den Widerstand des Bandes beugen und die Hände zu den Schultern führen.

Einatmen Wieder senken, ohne die Arme ganz zu strecken.

Tipp Führen Sie die Armübungen bewusst kraftvoll aus, als ob Sie große Steine heben müssten. Die Körperspannung beim Zurückführen aufrechterhalten.

Übung **1** für den **Bizeps**

Bizeps-Curl **



Start Schrittstellung mit leicht gebeugten Beinen. Das Band ist unter der Mitte des vorderen Fußes fixiert. Die Arme befinden sich leicht angewinkelt neben dem Körper.

Ausatmen Den Bizeps anspannen, die Arme beugen und das Band langsam bis auf Schulterhöhe führen. Während der Aufwärtsbewegung die Arme so eindrehen, dass die Handflächen in der Endposition nach oben zeigen.

Einatmen Die Arme zurück in die Ausgangsposition senken, ohne sie ganz durchzustrecken.

Übung **2** für den **Bizeps**

Concentration-Curls **



Start Schulterbreiter Stand. Das Band ist unter den Füßen fixiert. Mit leicht vorgeneigtem Oberkörper und geradem Rücken auf einen Stuhl setzen. Ein Bein auf die Mitte des Bandes stellen und mit einer Hand die beiden Enden möglichst weit unten greifen. Der Ellbogen ist gegen die Innenseite des Oberschenkels gestützt.

Ausatmen Jetzt den Arm beugen und die Bandenden konzentriert bis nach oben auf Höhe des Schlüsselbeins ziehen.

Einatmen Langsam absenken und die Bewegung wiederholen. Nach einem Satz die Seite wechseln.

Tipp Die Handgelenke immer stabil halten – nicht einknicken!

Übung **2** für den **Bizeps**

Concentration-Curls ***



Start Die Füße stehen parallel und hüftbreit auseinander auf dem Band. Den Rücken gerade halten und in eine halbe Kniebeuge gehen. Dabei den Oberkörper nach vorne neigen und eine Hand auf dem Oberschenkel abstützen. Mit der anderen das Bandende umfassen, der Arm ist fast gestreckt.

Ausatmen Den Bizeps anspannen, den Unterarm anwinkeln und das Bandende mit geradem Handgelenk zur gleichseitigen Schulter bringen. In der Endposition den Bizeps noch einmal maximal anspannen.

Ausatmen Den Arm langsam wieder senken. Nach jedem Satz ohne Pause die Seite wechseln.

Übung **3** für den **Bizeps**

Armkraft **



Start Ausfallschritt. Das Band ist in Bodenhöhe fixiert. Mit dem Rücken zum Ankerpunkt stellen und die Bandenden mit nach hinten durchgestreckten Armen halten.

Ausatmen Jetzt die Arme im Ellbogengelenk beugen und das Band nach vorne oben zu den Schultern ziehen. Die Oberarme bleiben in Position und die Ellbogen dicht am Körper.

Tipp Wechseln Sie die Handhaltung in den Neutralgriff (Daumen zeigt nach oben) oder Obergriff (Handrücken zeigt nach oben) und strecken Sie die Arme bei der Abwärtsbewegung nicht ganz durch.

Übung **3** für den **Bizeps**

Armkraft ***



Start Das Band in halber Körperhöhe befestigen und mit Blick zum Band in den Kniestand gehen. Jeweils ein Ende greifen und die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen bis auf Schulterhöhe anheben.

Ausatmen Die Unterarme zu den Schultern ziehen. Die Hände bleiben in Verlängerung der Unterarme und die Oberarme in Schulterhöhe.

Einatmen Langsam die Arme wieder strecken. Nach jedem Satz die Beinposition wechseln.

Tipp Die Schultern bleiben stets hinten unten und die Schulterblätter zusammen.

Übung **4** für den **Bizeps**

Bizeps-Kombi ***



Start In einem leichten Ausfallschritt auf das Band stellen und es vor dem Körper kreuzen. Der Brustkorb ist angehoben, die Bauchmuskeln angespannt.

Ausatmen Mit dem linken Arm einen Bizeps-Curl ausführen – den Ellbogen anwinkeln und das Bandende zur Schulter ziehen. Gleichzeitig den leicht gebeugten rechten Arm zur Seite bis auf Schulterhöhe anheben. Die Handflächen zeigen nach unten, der Arm bleibt leicht gebeugt.

Einatmen Die Arme langsam senken und die Bewegung auf der anderen Seite wiederholen.



Thorsten Tschirner

Fitness to go, Bauch, Arme, Brust - Top-Fit mit dem Thera-Band

Paperback, 76 Seiten, 7,0x19,0

ISBN: 978-3-517-08401-5

Südwest

Erscheinungstermin: April 2008

Fächer voller Möglichkeiten

Das Workout-Programm ist der optimale Begleiter für unterwegs. Auf jeder Karte wird eine Übung in aller Deutlichkeit gezeigt und erklärt. Auf der Kartenrückseite werden Varianten oder Tipps zur korrekten Ausführung vorgestellt.

Das Workout für Arme, Busen und Bauch bietet unterschiedliche Leistungsstufen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Die Varianten fördern neben der Kraft auch die Balance und Beweglichkeit. Bei regelmäßigem Training wird Muskelmasse aufgebaut und die Fettdepots schmelzen, der Oberkörper wird straffer und bekommt wieder Konturen. Ganz nebenbei verbessert sich die Haltung und damit die persönliche Ausstrahlung. Für die Übungen benötigt man nur noch ein Theraband und kann jederzeit und fast überall mit einem kleinen Blitz-Workout an seiner Traumfigur arbeiten!

 [Der Titel im Katalog](#)