Das Fitness-Studio für unterwegs

Mit dem Deuserband ist ein Krafttraining einfach und schnell durchführbar Teil 1

Von Michael Kothe

Das Deuserband – ein Allroundgerät

Sicher haben Sie schon einmal irgendwo ein Deuserband gesehen, vielleicht sogar schon damit gearbeitet, aber was genau versteht man eigentlich unter einem Deuserband? – Kurz vorweg: Das Deuserband gibt es in zwei Stärken, der„light“ Version und in „normaler“ Stärke. Es ist ein geschlossenes Gummiband, das sehr viel Zug aushalten kann und aufgrund seiner Beschaffenheit sehr flexibel ist. Diese Flexibilität zählt nicht nur zur Materialeigenschaft, sondern ist vor allem eine Stärke im täglichem Einsatz: Es ist sowohl in der Gymnastik vielfältig einsetzbar, als auch zur Kräftigung ebenso geeignet wie Geräte in einem Fitnessstudio, allerdings mit einem Anschaffungspreis von nur 25 Euro deutlich günstiger. Zudem ist es leicht transportabel und überall einsetzbar. Sie benötigen dazu nur eventuell eine Gymnastikmatte und eine Möglichkeit, das Deuserband zu befestigen (z. B. eine Türklinke).

Der Übungskatalog

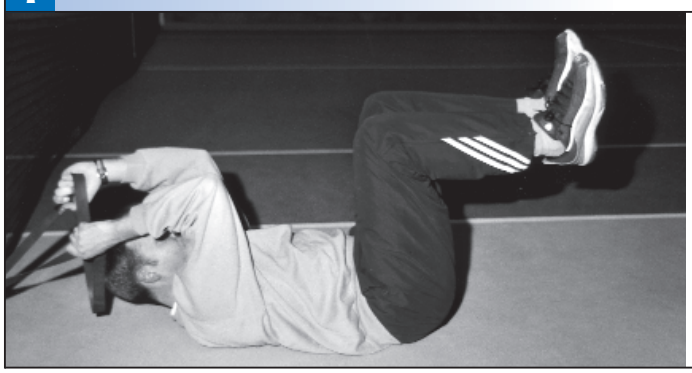
Mit welcher Trainingsmethodik sie welches Trainingsziel verfolgen können, werde ich hier nicht näher erläutern. Denn ob Sie ein Muskelausdauer-, Muskelzuwachs-, Maximalkraft- oder Techniktraining durchführen ist für die Übungsbeschreibung nicht relevant, da die Durchführung immer gleich ist. Die nachfolgenden Übungen sind so ausgewählt, dass Sie diese zu Hause, auf dem Sportplatz oder in der Halle durchführen können – eben das Fitness-Studio für unterwegs!

Bitte beachten Sie bei den Übungen!

- Der Rumpf sollte während der Übungsausführung immer unter Spannung stehen!
- Das Deuserband sollte während der Übung immer in Spannung gehalten werden!
- Wenn Sie den Widerstand vergrößern möchten, müssen Sie das Deuserband nur unter mehr Spannung setzen.

Übungen für den Rumpfbereich und die oberen Extremitäten

1 Bauchmuskulatur



Aufgabe

- Der Athlet liegt auf dem Rücken, Hüft- und Kniegelenke sind im 90-Grad-Winkel gebeugt, die Lenden liegen auf dem Boden und das Kinn wird zur Brust gezogen.
- Mit den Armen werden kleine Bewegungen nach vorne gegen den dosierten Widerstand des Deuserbandes durchgeführt.

Beachte

- Der Rumpf soll während der Übung ruhig gehalten werden.

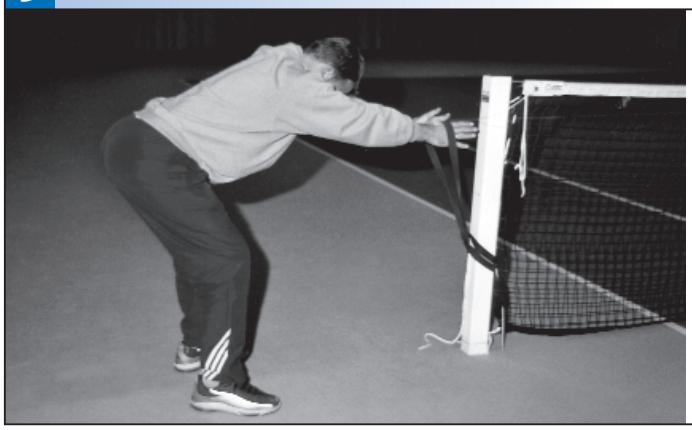
2 Rückenmuskulatur

Aufgabe

- Der Athlet liegt in Bauchlage mit angezogenen Füßen.
- Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule mit der Stirn auf dem Boden.
- Das Deuserband wird vor dem Kopf eng unter Spannung gehalten.
- Der Athlet streckt jetzt die Arme aus dieser U-Halte, während er versucht, die Ellenbogen und Handgelenke konsequent nach oben zu drücken.

Übungen für den Rumpfbereich und die oberen Extremitäten

3 Oberer Rückenbereich



Aufgabe

- Der Athlet steht mit leichter rückengerechter Oberkörpervorlage im stabilen Stand.
- Das unten an einem Pfahl befestigte Deuserband wird mit gestreckten Armen aus den Schultergelenken angehoben und die Brustwirbelsäule dabei gestreckt.

Beachte

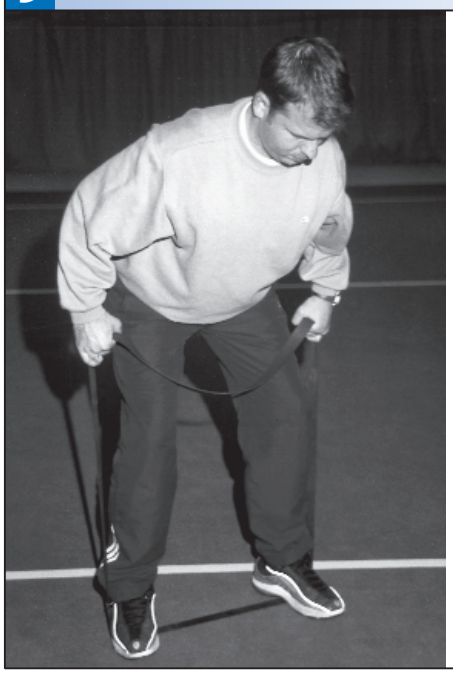
- Achten Sie darauf, dass der Athlet nicht in ein „Hohlkreuz“ ausweicht.

4 Brustmuskulatur

Aufgabe

- Der Athlet befindet sich in Rückenlage und hat das Deuserband dabei unter dem Schultergürtel liegen.
- Mit den Händen greift er das Band und drückt es nach oben (ähnlich dem bekannten Bankdrücken).

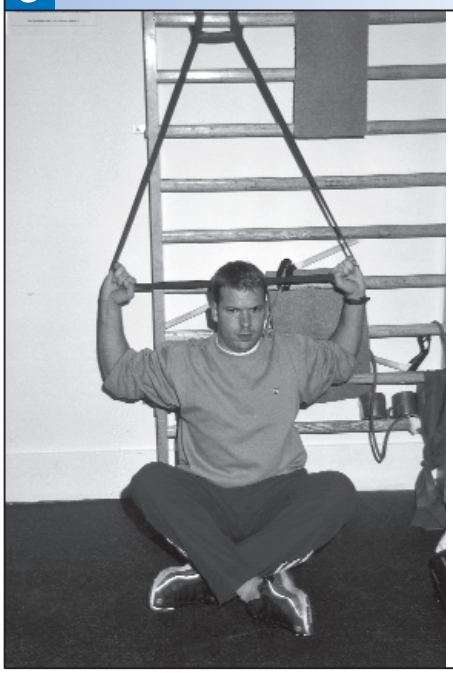
5 Oberer Rückenbereich



Aufgabe

- Der Athlet steht im leicht gegrätschten Stand mit den Füßen auf dem Deuserband.
- Das Band wird jetzt zum fast waagerechten Oberkörper herangezogen, während die Schultern sich nach hinten zusammenziehen – so als ob sie die Wirbelsäule zerdrücken wollten.

6 Rückenmuskulatur

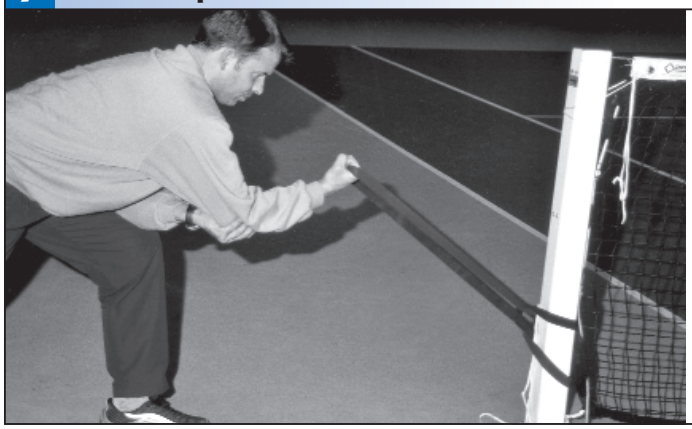


Aufgabe

- Der Athlet sitzt im Schneidersitz, fasst das weit oben befestigte Deuserband rücklings und zieht es in den Nacken.
- Der Rücken bleibt während der Übung gerade (Blick geradeaus nach vorne).

Übungen für den Rumpfbereich und die oberen Extremitäten

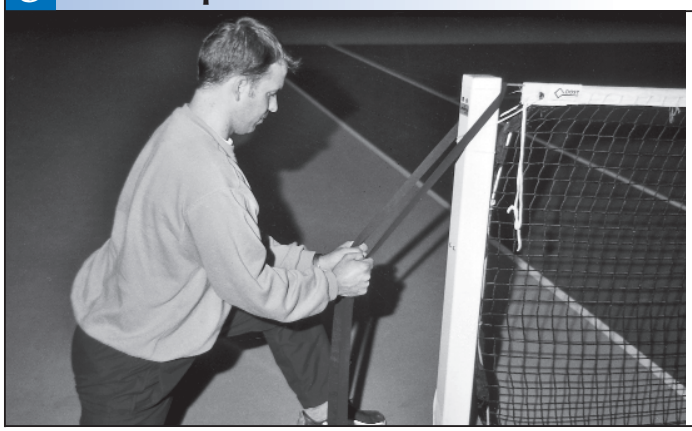
7 Armbizeps



Aufgabe

- Das Deuserband wird weit unten an einem stabilen Gegenstand befestigt.
- Der Athlet verlagert sein Gewicht auf ein Bein in angewinkelter Stellung und stützt den zu bewegenden Ellenbogen auf der anderen Hand.
- Das Ellenbogengelenk wird jetzt gegen den Widerstand des Deuserbands gebeugt.

8 Armtrizeps



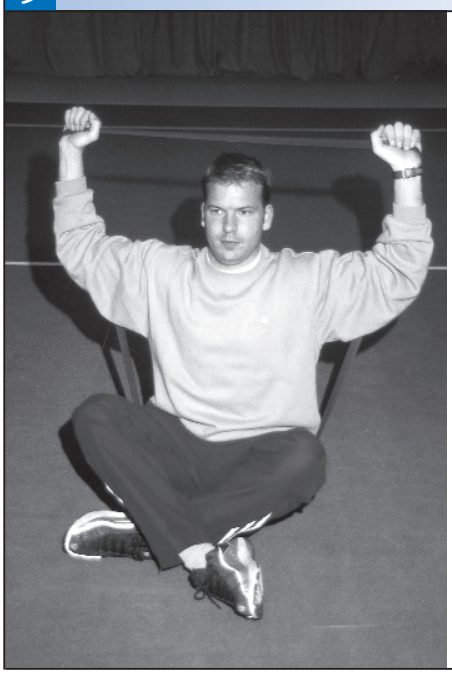
Aufgabe

- Das Deuserband wird weiter oben an einem stabilen Gegenstand befestigt.
- Der Athlet steht oder kniet fest, greift das Deuserband von außen und zieht es, bei am Oberkörper fixierten Ellenbogen, mit den Unterarmen in Richtung Boden, bis die Ellenbogen ganz gestreckt sind.

Hinweis

- Die Handfassung kann hier von einwärts bis auswärts gedreht variiert werden.

9 Schultermuskulatur



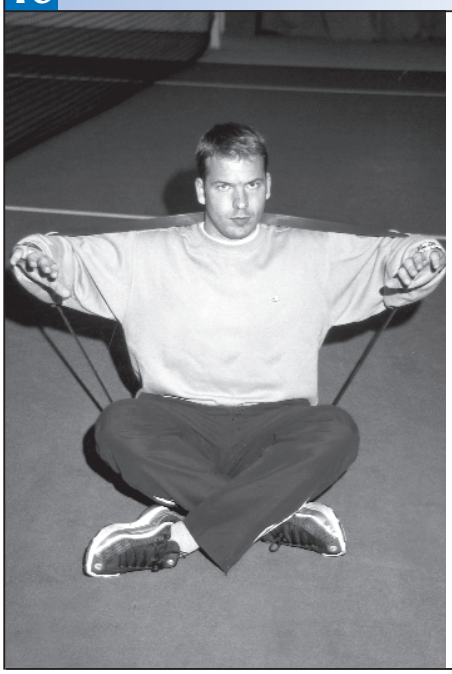
Aufgabe

- Der Athlet sitzt im Schneidersitz und legt das Deuserband unter die Sitzbeinhöcker.
- Mit beiden Händen wird jetzt in das Band gefasst und aus der U-Halte die Arme gestreckt.

Beachte

- Der Rücken ist bei der gesamten Übung gerade zu halten.

10 Schultermuskulatur

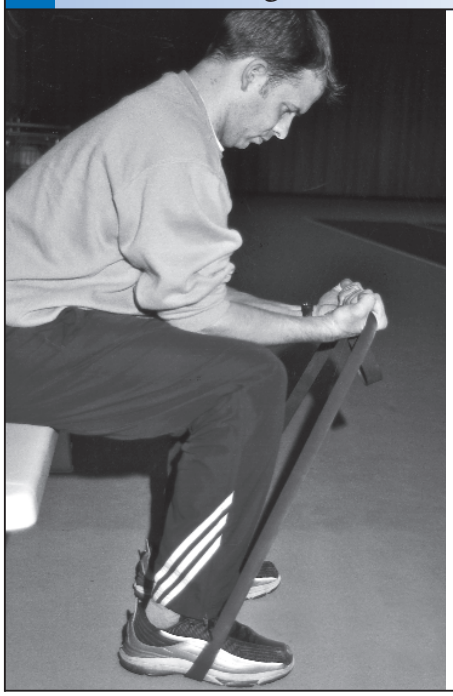


Aufgabe

- Die Ausgangsposition ist gleich wie in Übung 6.
- Die Unterarme sind waagerecht, so dass das Deuserband über die Ellenbogen gespannt ist.
- Die Arme werden seitlich angehoben und aus einer ca. 70 Grad abgespreizten Stellung so hoch wie möglich genommen.

Übungen für den Rumpfbereich und die oberen Extremitäten

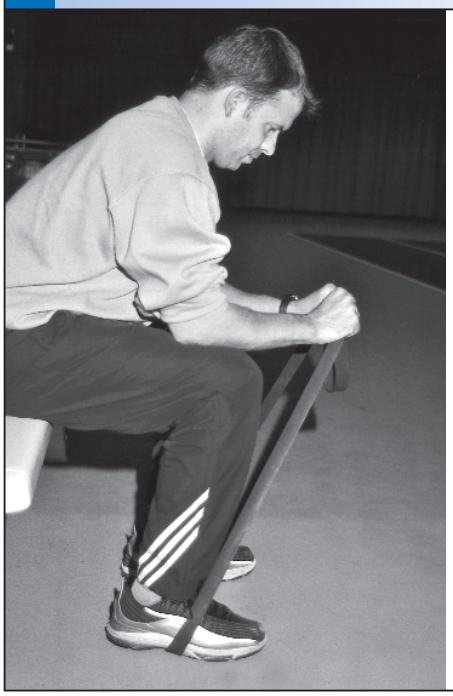
11 Unterarmbeuger



Aufgabe

- Der Athlet sitzt auf einem Stuhl oder einer Bank und hat das Deuserband unter den Füßen befestigt.
- Die Ellenbogen sind auf die Knie gestützt und die Unterarme sind waagerecht.
- Die Handöffnung zeigt nach oben und die Hände fassen das Deuserband.
- Die Handgelenke werden nun bei fixiertem Unterarm gebeugt.

12 Unterarmstrecker

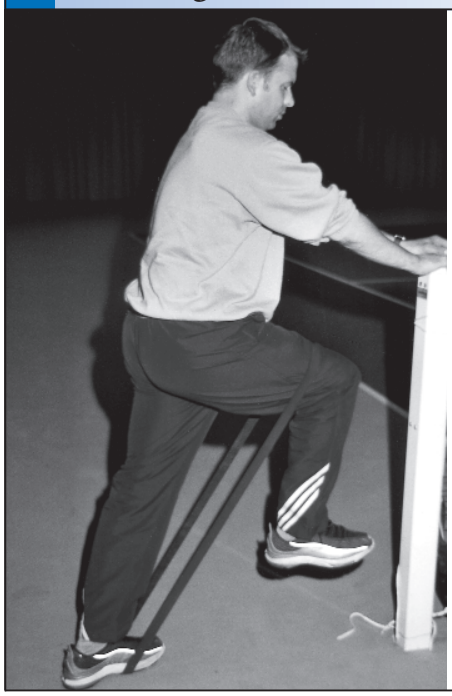


Aufgabe

- Die Ausgangsstellung ist gleich wie in Übung 11, nur dass die Handöffnungen jetzt nach unten zeigen und die Hände so das Band greifen.
- Die Handgelenke werden bei fixiertem Unterarm nach oben gestreckt.

Übungen für die Hüfte und die unteren Extremitäten

1 Hüftbeuger



Aufgabe

- Der Athlet steht vor einem Pfahl oder einer Wand und hält sich daran „fest".
- Das Deuserband liegt um einen Oberschenkel und ist unter der Fußsohle des anderen Beins befestigt.
- Der Oberschenkel zieht jetzt bis über die Waagerechte.

2 Gesäßmuskulatur

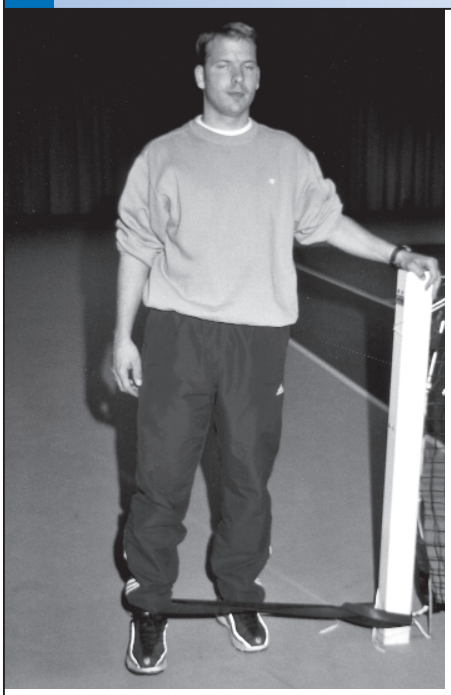
Aufgabe

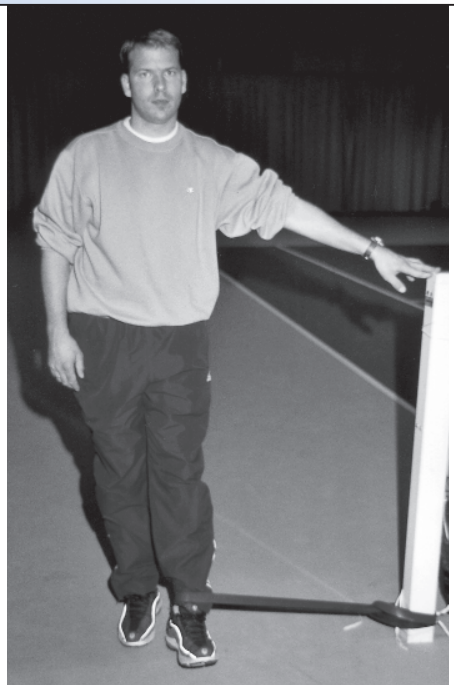
- Der Athlet steht frontal zum Gegenstand, an dem das Deuserband befestigt ist.
- Die andere Seite des Bands wird um eine Unterschenkelrückseite gelegt.
- Das Standknie ist leicht gebeugt.
- Das zu trainierende Bein zieht gestreckt gegen den Widerstand nach hinten.

Hinweis

- Bei der Ausführung nicht ins Hohlkreuz gehen!

3 Abduktoren und Adduktoren





Abduktoren

- Im Stand legt der Athlet das Deuserband um das zu trainierende Bein in Höhe des Sprunggelenks.
- Das Band wird an einer Stange befestigt und kann vor oder hinter dem leicht gebeugten Standbein geführt werden.
- Das zu trainierende Bein wird vom Standbein abgespreizt (s. Bild oben links).

Hinweis

- Bei der Übung werden die Abduktoren des Standbeins mindestens ebenso stark trainiert wie die des Spielbeins, da es das Absinken des Beckens verhindert.

Adduktoren

- Die Ausgangsstellung ist gleich wie bei der Abduktorenübung, nur wird das Band jetzt um das „innere" Bein gelegt.
- Das zu trainierende Bein wird nun zum Standbein gezogen (s. Bild links).

Hinweise

- Bei beiden Übungen ist es hilfreich, wenn der Athlet sich festhalten kann.

Variation

- Bei beide Übungen kann der Fuß leicht nach innen oder außen gedreht werden.