

# Der Übungsleiter

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

CHRISTIAN KUNERT  
Diplom-Sportlehrer

## Ganzkörpertraining mit dem Mini Resistance Band

Mit zunehmendem Bewegungsmangel in der modernen Gesellschaft, werden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur immer wichtiger, um langfristig die Gesundheit der Gelenke und die Stabilität der Wirbelsäule zu ermöglichen. Verschiedene Möglichkeiten von funktioneller Gymnastik bis hin zu gerätegestütztem Training haben sich dabei etabliert. Und auch eine Vielzahl an kleinen Handgeräten steht mittlerweile zur Verfügung.

Eine gute und mittlerweile etablierte Alternative bietet hier das Mini Resistance Band.

Dabei dient das Band als Widerstandsgeber und setzt so in der arbeitenden Muskulatur, auf der Basis strukturierter Übungsabläufe die gewünschten Trainingsreize in den unterschiedlichen Bereichen des Krafttrainings. Die Belastungsdosierung erfolgt dabei individuell über die Auswahl unterschiedlicher Farben des Bandes:

Gelb	=	extra leicht
Grün	=	leicht
Blau	=	mittel
Rot	=	schwer
Schwarz	=	extra schwer

### Vorteile des Mini Resistance Bandes

In der Trainingspraxis hat sich der Einsatz des Bandes mittlerweile bewährt und bietet eine Fülle an Vorteilen und Übungsmöglichkeiten. Entsprechend abwechslungsreich und motivierend lässt sich mit dem Mini Resistance Band arbeiten.

Ein Überblick der Vorteile im Einzelnen:

- Geringe Anschaffungskosten
- Sofort einsetzbar
- Kaum Platzbedarf zum Trainieren
- Kaum Platzbedarf zum Lagern des Bandes
- Sehr geringes Eigengewicht des Bandes
- Geringer organisatorischer Trainingsaufwand
- Variable Einsatzmöglichkeiten für alle Muskelgruppen und Trainingsziele
- Gute Dosierung der Trainingsbelastung zum Schutz vor Überlastung
- Gut geeignet für Trainingseinsteiger
- Guter Bezug auf herkömmliche Trainingsprogramme

### Methodische Hinweise

Je nach Trainingsziel werden mit dem Mini Resistance Band entweder viele (15–25) Wiederholungen in mehreren Sätzen (3–5) ausgeführt, was einem Kraftausdauer-Training entspricht. Zum Muskelaufbau erhöht man die Intensität der Belastung durch ein stärkeres Band. Dabei reduzieren sich die Wiederholungszahlen auf 8–12, bei einem Umfang von 1–3 Durchgängen pro Übung. Die Pause zwischen den einzelnen Durchgängen sollte etwa 45 Sekunden betragen. Um das Training mit dem Band



erfolgreich und effektiv zu gestalten, sollten zusätzlich nachfolgende methodische Hinweise berücksichtigt werden:

- Das Training findet grundsätzlich nach einer entsprechenden Aufwärmphase statt
- Belastbarkeit der Trainierenden wird vorausgesetzt
- Das Band vor dem Training auf Mängel (Risse, Löcher) prüfen
- Stabile Ausgangsstellungen wählen
- Langsame und kontrollierte Bewe-

gungsausführung

- Bandfarbe an die individuelle Leistungsfähigkeit und an das Trainingsziel anpassen
- Während der Übungen die Atmung weiter fließen lassen
- Optimale Relationen zwischen Belastung und Erholung wählen

### Praktische Übungen

Im nachfolgenden Praxisteil werden Übungen in Form eines Ganzkörpertrainings vorgestellt. Die Übungsauswahl spiegelt dabei nur einen kleinen Teil der Variationen wieder, die mit diesem Trainingsgerät möglich sind. Dabei geben die dargestellten Übungsformen einen ersten Überblick über die Variationsmöglichkeiten die mit dem Mini Resistance Band möglich sind, ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Die präsentierten Übungen können so jederzeit auf der Basis eigener Erfahrungen durch Trainer und Kursleiter angepasst bzw. ergänzt werden. In der Umsetzung wurde dabei auf einen fließenden Übergang aus dem Stand bis in die Bauchlage geachtet.

#### Übung 1

Im Parallelstand das Band oberhalb der Sprunggelenke fixieren und dabei die Hände in die Hüften stützen. Anschließend ein Bein leicht anheben und seitlich gestreckt abstreifen. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen.

Abb. 2

**Wirkung:** Kräftigung der Gesäßmuskulatur unter Förderung des Gleichgewichts





**Übung 2**  
In Schrittstellung das Band oberhalb der Sprunggelenke fixieren und dabei die Hände in die Hüften stützen. Anschließend das hintere Bein leicht anheben und gestreckt nach hinten anheben. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen. **Abb. 3**  
**Wirkung:** Kräftigung der Gesäßmuskulatur unter Förderung des Gleichgewichts



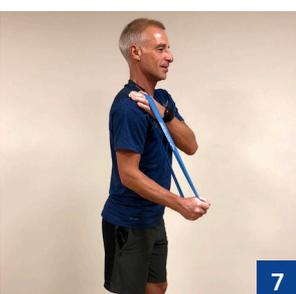
**Übung 3**  
Im Parallelstand das Band um die Hüften legen und mit einer Hand fassen. Dabei den Arm seitlich gestreckt halten. Anschließend den gestreckten Arm seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen. **Abb. 4**  
**Wirkung:** Kräftigung der Schultermuskulatur



**Übung 4**  
Im Parallelstand das Band um die Hüften legen und mit einer Hand fassen. Dabei den Arm vor dem Körper gestreckt halten. Anschließend den gestreckten Arm vor dem Körper bis auf Schulterhöhe anheben. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen. **Abb. 5**  
**Wirkung:** Kräftigung der Schultermuskulatur



**Übung 5**  
Im Parallelstand das Band mit beiden Händen vor dem Körper fassen. Dabei die Ellbogen beugen und seitlich an den Körper anlegen. Anschließend die Unterarme vor dem Körper auseinanderziehen. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen. **Abb. 6**  
**Wirkung:** Kräftigung der Schultermuskulatur



**Übung 6**  
Im Parallelstand das Band mit einer Hand auf der Gegenschulter fixieren und mit der anderen Hand fassen. Dabei den Ellbogen beugen und seitlich an den Körper anziehen. Anschließend den Arm strecken. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen. **Abb. 7**  
**Wirkung:** Kräftigung des Trizeps

**Übung 7**  
Im einseitigen Kniestand das Band unter dem vorderen Fuß fixieren und mit der Gegenhand fassen. Dabei den Arm gestreckt vor dem Körper hängen lassen und die freie Hand in die Hüfte stützen. Anschließend den Ellbogen beugen. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen. **Abb. 8**  
**Wirkung:** Kräftigung des Bizeps



**Übung 8**  
Im einseitigen Kniestand das Band mit beiden Händen fassen. Dabei die Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken. Anschließend den Arm auf der Seite des vorderen Fußes so nach hinten ziehen, dass der Ellbogen eng am Körper nach hinten zeigt. Gleichzeitig den Oberkörper zu der Seite mitnehmen. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen. **Abb. 9**  
**Wirkung:** Kräftigung der Rückenmuskulatur



**Übung 9**  
Im Sitzen das Band in den Kniekehlen und über den Schultern im Nacken fixieren. Dabei den Oberkörper gerade halten. Anschließend den geraden Oberkörper nach hinten neigen. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen. **Abb. 10**  
**Wirkung:** Kräftigung der Rückenmuskulatur



**Übung 10**  
Im Frontstütz das Band um die Füße legen. Anschließend wechselseitig einen Fuß vom Boden lösen und das Knie zum Oberkörper anziehen. **Abb. 11**  
**Wirkung:** Ganzkörperstabilisation



**Übung 11**  
In der Bauchlage das Band in beide Hände nehmen. Dabei die Arme nach vorne gestreckt in der Luft halten. Anschließend wechselseitig einen Arm mit dem Ellbogen neben den Körper anziehen und wieder strecken. **Abb. 12**  
**Wirkung:** Kräftigung der Rückenmuskulatur



## Der Übungsleiter – Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

[www.uebungsleiter.com](http://www.uebungsleiter.com)

- **Herausgeber und Verlag:** Limpert Verlag GmbH, Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Tel. 067 66 / 903-160, Fax: 067 66 / 903-360, E-Mail: [vertrieb@limpert.de](mailto:vertrieb@limpert.de)
- **Redaktion:** Martin Langen, Silke Müllen, Limpert Verlag, Tel. 067 66 / 903-212, E-Mail: [muellen@limpert.de](mailto:muellen@limpert.de)
- **Gestaltung und Satz:** Limpert Verlag / Jörg Renfordt

© Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wirtschaftlich beteiligte: Gerhard Stahl, Humanitas Buchversand GmbH

• In Zusammenarbeit mit: LSB Hessen, LSB Sachsen

ISSN 0342-8419