

THERABAND

THERABAND™

ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

INKLUDIERT INCLUDED

TRAININGSPLAN & ANLEITUNG TRAINING PLAN & INSTRUCCION



Weitere Übungen unter artzt.eu/theraband-uebungen
More exercises at artzt.eu/theraband-exercises

THERABAND
Trusted
Progression™
System



1



2

Sitzender Twist / Rumpf und Beine Seated twist / torso and legs

1 Ausgangsstellung / Starting position

Seitlicher Sitz mit gebeugten Beinen vor der Tür. Band auf Schulterhöhe (Sitz) befestigen und Bandschleife vor dem Körper greifen.
Sit sideways with legs bent in front of the door. Attach the band at shoulder height (seat) and grasp the band loop in front of the body.

2 Übungsausführung / Exercise execution

Den Rumpf rotieren und dabei die gestreckten Arme gegen den Bandwiderstand in die Raummitte ziehen. 10 Mal pro Seite.
Den Rumpf rotieren und dabei die gestreckten Arme gegen den Bandwiderstand in die Raummitte ziehen. 10 Mal pro Seite.



1



2

Power Lunge / Beine Power lungs / legs

1 Ausgangsstellung / Starting position

Band mittig in der Tür befestigen und die Bandschleife um den Bauch legen.
Fasten the band in the center of the door and place the band loop around the belly.

2 Übungsausführung / Exercise execution

Gegen den Bandwiderstand Ausfallschritte ausführen und langsam in den Stand zurückkehren. 10 Mal pro Seite.
Perform lunges against the resistance of the band and slowly return to a standing position. 10 times per side.

Pull-Down / Arme und Schultern Pull-Down / arms and legs

1 Ausgangsstellung / Starting position

Band oben in der Tür befestigen und die Bandenden über Kopf greifen. Leichter Ausfallschritt.
Fasten the band at the top of the door and grip the ends of the band overhead. Easy release step.

2 Übungsausführung / Exercise execution

Bandenden kraftvoll nach unten-vorne ziehen und ganz langsam wieder nachgeben, ohne komplett die Bandspannung zu verlieren. Variante: Die Bandenden neben dem Körper ziehen. 10 Mal pro Beinseite.

Pull the ends of the band forcefully downwards and forwards and very slowly give way again without completely losing the band tension. Variation: Pull the ends of the straps next to the body. 10 times per leg side.



1



2



1



2

Kraft aus der Mitte / Rumpf Power from the center / torso

1 Ausgangsstellung / Starting position

Bandmitte um beide Füße wickeln und die Bandenden auf Spannung greifen. Sitzposition mit angehobenen Beinen, Knie leicht gebeugt.
Wrap the center of the band around both feet and grip the ends of the band with tension. Sit with your legs raised and knees slightly bent.

Rotate your upper body and pull the ends of the bands alternately to the left and right. The feet/legs remain in the middle position as a fixed point. 15-20 times.

2 Übungsausführung / Exercise execution

Oberkörper rotieren und dabei die Bandenden abwechselnd nach links und rechts ziehen. Die Beine/Füße bleiben als Fixpunkt in der mittleren Position. 15-20 Mal.

Rotate your upper body and pull the ends of the bands alternately to the left and right. The feet/legs remain in the middle position as a fixed point. 15-20 times.



1



2

Power Lift / Rücken und Arme Power lift / back and arms

1 Ausgangsstellung / Starting position

Stand auf der Bandmitte, Bandenden vor dem Körper überkreuzen und die Bandenden mit leichter Spannung greifen. Schultern sind tief.
Stand on the center of the band, cross the ends of the band in front of the body and Grip with slight tension. Shoulders are low.

2 Übungsausführung / Exercise execution

Beide Arme gleichzeitig gegen den Bandwiderstand über die Seite anheben. Langsam in die Ausgangsposition absenken, ohne komplett die Bandspannung zu verlieren. 15-20 Mal.

Raise both arms simultaneously over the side against the resistance of the band. Slowly lower to the starting position without completely losing the band tension. 15-20 times.



1



2

Bein-Kick / Beine und Gesäß Leg kick / legs and buttocks

1 Ausgangsstellung / Starting position

Bandmitte um einen Fuß wickeln und im Vierfüßler (Unterarme abgelegt) die Bandenden greifen.
Wrap the center of the band around one foot and grasp the ends of the band in a quadruped position (lower arms folded).

Forcefully kick/ extend the band leg backwards against the resistance and then slowly return to the starting position. 10 times per side.

2 Übungsausführung / Exercise execution

Das Bandbein gegen den Widerstand kraftvoll nach hinten kicken/ausstrecken und dann langsam zurück in die Ausgangsstellung führen. 10 Mal pro Seite.

Forcefully kick/ extend the band leg backwards against the resistance and then slowly return to the starting position. 10 times per side.

PRODUKTINFORMATIONEN

PRODUCT INFORMATION



This document is also available in other languages

Insbesondere das elastische Übungsband findet Einsatz in vielfältigen Übungsprogrammen und führt nachweislich zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen.

Studienergebnisse zeigen u. a. folgende Effekte:

- Kraftzuwachs
- Schmerzreduktion
- Gleichgewichtsverbesserung
- Verbesserung der Ausdauer
- Sturzprophylaxe
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- Verbesserte Funktionalität
- Verbesserte Mobilität und Flexibilität

Genauere Referenzen und aktuelle Studien findest du immer unter:
www.thera-bandacademy.com/research

Das Übungsband ist ein Naturprodukt aus reinem Latex*. Das Material ist nach der Herstellung mit Talkum versehen und sollte auch im Gebrauch regelmäßig mit Talkum oder Puder gepflegt werden. Personen mit Latexallergie können auf latexfreie Bänder von TheraBand® zurückgreifen. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsbändern hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Überprüfe vor jedem Training das Band auf kleine Löcher, seitliche Risse und Porosität. Trainiere niemals mit einem beschädigten oder porösen Band. Vermeide mechanische Einwirkungen wie Ringe, lange Fingernägel oder raue Turnschuhsohlen.
- Benutze zur Erstellung einer Schlinge den TheraBand® AssistTM und verzichte auf Knoten und Plastikklammern.
- Vor allem Klammern können sich zu gefährlichen Gegenständen entwickeln, wenn sie sich während des Trainings lösen.
- Lagere das Übungsband aufgerollt in einer Tasche oder Schachtel und schütze es vor direktem Sonnenlicht oder Hitze, da diese das Naturmaterial austrocknen.
- Regelmäßiges Pudern verhindert ein Verkleben des Bands durch Feuchtigkeit oder Schweiß. Verschmutzte Übungsbänder lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen und sind nach flächigem Trocknen und Pudern wieder einsatzbereit.

- Zur Desinfektion nach jedem Einsatz eignen sich gebrauchsfertige Einwegtücher zur Desinfektion von glatten Oberflächen und Medizinprodukten. Unsachgemäßer oder unsichtiger Einsatz des Bands kann zu schweren Verletzungen führen. Führe daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeide Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten.
- Das Band ist kein Spielgerät für Kinder. Kinder sollten nur unter Aufsicht üben.
- Vermeide den Einsatz zu kurzer Bänder. Die ideale Bandlänge liegt bei 2,50 - 3 m. So werden hohe Kraftanstiege, unkontrollierte Bewegungsausführungen und vor allem ein Reißen des Bands (bei einer Dehnung von mehr als 300 %) vermieden.
- Ein Einsatz des Bands im Wasser ist möglich. Nach dem Gebrauch sollte das Band jedoch mit chlorfreiem Wasser abgespült und flächig getrocknet werden.
- Das TheraBand® Übungsband ist ein Naturprodukt aus Latex, dessen Elastizität mit der Zeit nachlässt. Bei regelmäßiger und häufiger Anwendung sollte das TheraBand® in der Regel nach ca. einem Jahr Nutzungsdauer ausgetauscht werden. Bei sichtbaren Schäden wie z.B. Risse, Löcher usw. solltest du dein Band umgehend ersetzen.

Auswahl des richtigen Bands

Choosing the right tape

Die Wahl der Farbe des Bandes und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach den individuellen Trainingsbedürfnissen. Eine Übung sollte mit dem elastischen Band etwa 15 Mal wiederholt werden können.

Die Erfahrung der Praxis hat gezeigt, dass beige und gelbe Übungsbänder überwiegend bei der Rehabilitation nach Verletzungen und bei Senioren eingesetzt werden. Im präventiven Training bieten sich für untrainierte Personen rote und grüne Übungsbänder an.

Trainierte Personen kommen in der Regel mit grünen und blauen Übungsbändern gut zurecht und sollten erst im gut trainierten Zustand das schwarze Übungsband einsetzen.

Die Farben Silber und Gold finden vorwiegend im Leistungssport Einsatz.

Was mit einigen bunten Latexbändern 1978 in Akron, Ohio, USA, begann, hat sich zum Inbegriff für Widerstandsprodukte und Übungsprogramme zur Begleitung diverser Physiotherapien, Rehabilitationsmaßnahmen und auch allgemein zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität entwickelt.

Im Laufe der Jahre ist das Sortiment von TheraBand® entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen des wachsenden Gesundheits- und Fitnessmarktes gewachsen. Heute finden Therapeuten, Fachkräfte und Freizeitanwender unter der Marke TheraBand® ein komplettes Angebot an Produkten und Übungsprogrammen, um gesund und fit zu werden bzw. zu bleiben.

Ein wesentlicher Faktor des Erfolgs der Marke TheraBand® ist der permanente, enge Dialog mit den Experten. So wurde 1999 die TheraBand® Academy als Plattform für Forschung, Ausbildung, Training und Erfahrungsaustausch gegründet. Ziel ist es, die aktuellen Erkenntnisse der Forschung in Produkte und wissenschaftlich fundierte Übungsprogramme zu übertragen.

What began with a few colorful latex bands in 1978 in Akron, Ohio, USA, has developed into the epitome of resistance products and exercise programs to accompany various physiotherapies, rehabilitation measures and also generally to increase strength, mobility and flexibility.

Over the years, the TheraBand® range has grown in line with the wishes and needs of the growing health and fitness market. Today, therapists, professionals and recreational users can find a complete range of products and exercise programs under the TheraBand® brand to get and stay healthy and fit.

A key factor in the success of the TheraBand® brand is the ongoing, close dialog with experts. The TheraBand® Academy was founded in 1999 as a platform for research, education, training and exchange of experience. The aim is to transfer the latest research findings into products and scientifically based exercise programs.

The elastic exercise band in particular is used in a wide range of exercise programs and has been proven to lead to positive training and therapy results.

Study results show the following effects, among others:

- Increase in strength
- Pain reduction
- Balance improvement
- Improving endurance
- Fall prevention
- Lowering blood pressure
- Improving posture
- Reduction of movement restrictions
- Improved functionality
- Improved mobility and flexibility

You can always find exact references and current studies at:
www.thera-bandacademy.com/research

The exercise band is a natural product made of pure latex*. The material is coated with talcum powder after manufacture and should be regularly treated with talcum powder or powder during use. People with latex allergies can use latex-free bands from TheraBand®. The durability and safe training with the exercise bands essentially depend on proper handling:

- Check the band for small holes, lateral tears and porosity before every training session. Never train with a damaged or porous band. Avoid mechanical impacts such as rings, long fingernails or rough sneaker soles.
- Use the TheraBand® AssistTM to create a sling and do not use knots or plastic clips.
- Clamps in particular can become dangerous objects if they come loose during training.
- Store the exercise band rolled up in a bag or box and protect it from direct sunlight or heat, as these dry out the natural material.
- Regular powdering prevents the band from sticking due to moisture or sweat. Dirty exercise bands can be easily cleaned with soap and water and are ready for use again after drying and powdering.
- Disinfect smooth surfaces and medical devices after each use with ready-to-use

disposable wipes. Improper or careless use of the band can lead to serious injuries. Therefore, only perform safe and pain-free exercises. Avoid exercises that could cause the band to kick back towards the head.

- The band is not a plaything for children. Children should only practice under supervision.
- Avoid using straps that are too short. The ideal band length is 2.50 - 3 m. This prevents high increases in force, uncontrolled movements and, above all, tearing of the band (when stretched by more than 300%).
- The tape can be used in water. After use, however, the tape should be rinsed with chlorine-free water and dried thoroughly.
- The TheraBand® exercise band is a natural product made of latex whose elasticity decreases over time. With regular and frequent use, the TheraBand® should generally be replaced after approx. one year of use. If there is visible damage such as tears, holes, etc., you should replace your band immediately.



1. Produkt enthält Latex, der Allergien verursachen kann
2. Kontakt mit verletzter Haut oder Schleimhäuten vermeiden
3. Permanenten Hautkontakt vermeiden
1. Product contains latex, which can cause allergies
2. Avoid contact with injured skin or mucous membranes
3. Avoid permanent skin contact

The choice of band color and therefore the correct band thickness depends on the individual training requirements. It should be possible to repeat an exercise about 15 times with the elastic band.

Practical experience has shown that beige and yellow exercise bands are mainly used for rehabilitation after injuries and for senior citizens.

For preventive training, red and green exercise bands are ideal for untrained people.

Trained people generally get on well with green and blue exercise bands and should only use the black exercise band when they are well trained.

The colors silver and gold are mainly used in competitive sports.

Wicklungen und Fixierungen des Übungsbands

Winding and fixing the exercise band

Das Übungsband wird immer doppelt um die Hand bzw. den Fuß gewickelt, um ein Abrutschen zu verhindern.

The exercise band is always wrapped twice around the hand or foot to prevent it from slipping.

Fixierung an den Händen

Fixation on the hands



Wicklung, einseitig

Winding, one-sided

Das Band mit dem Ende zum kleinen Finger flach in die Hand legen. Das Band nun um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.

Lay the band flat in your hand with the end towards the small finger. Now wrap the band around your hand and secure it with your thumb.



Wicklung, beidseitig

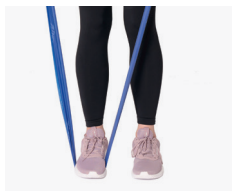
Winding, both sides

Das Band flach, mehr als schulterbreit und mit den Enden zu den kleinen Fingern, in beide Hände legen. Die Handflächen nach innen drehen und so das Band doppelt um die Hände wickeln.

Place the band flat, more than shoulderwidth apart and with the ends towards the little fingers, in both hands. Turn your palms inwards and wrap the band twice around your hands.

Fixierung an den Füßen

Fixation at the feet

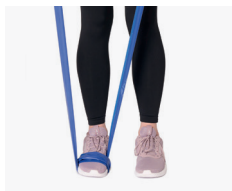


Schleufe an einem Fuß

Loop on one foot

Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte. Das Band als Schleufe um den Fuß legen und mit dem anderen Fuß fixieren.

Stand with one foot on the center of the band. Loop the band around your foot and secure it with the other foot.



Fixierung am Fuß mit Wicklung

Fixation at the foot with winding

Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte. Ein Ende des Bands um den Fuß wickeln.

Stand with one foot on the center of the band. Wrap one end of the band around the foot.

TheraBand®-Training mit dem Türanker

TheraBand® training with the door anchor

Die beiliegende Tasche kann im Handumdrehen in einen Türanker verwandelt werden. Dieser ermöglicht dir das sichere Fixieren deines Bandes an einer Tür und erleichtert dir so Übungen für Brust, Schultern, Arme oder Rücken.

Bitte beachte bei der Verwendung des Türankers folgende Hinweise:

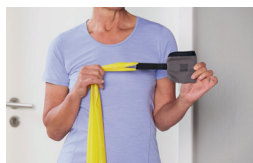
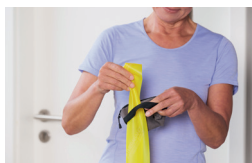
- Benutze deinen Türanker immer entgegen der Öffnungsrichtung der Tür.
- Vergewissere dich, dass die Tür vor Beginn des Trainings verschlossen ist.
- Verwende den Türanker nicht an Glastüren.
- Verwende ausschließlich das original TheraBand® in Verbindung mit dem Türanker.
- Wenn diese Hinweise beachtet werden, steht einem erfolgreichen TheraBand®-Training mit dem Türanker nichts im Wege.

Please observe the following instructions when using the door anchor:

- Always use your door anchor against the opening direction of the door.
- Make sure that the door is locked before you start training.
- Do not use the door anchor on glass doors.
- Only use the original TheraBand® in conjunction with the door anchor.
- If these instructions are followed, nothing stands in the way of successful TheraBand® training with the door anchor.

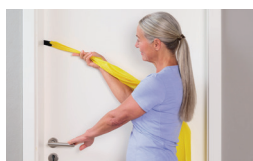
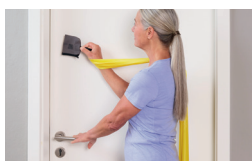
Anleitung Klappmechanismus Türanker-Tasche

Instructions folding mechanism door anchor pocket



Aus der Tasche wird mit einer Handbewegung ein Türanker. Falte die Tasche der Länge nach, sodass sich das schwarze Zugband nach außen faltet. Es bildet sich nun eine Schleife, durch die du das TheraBand® führen kannst.

Turn the bag into a door anchor with one hand movement. Fold the bag lengthwise so that the black drawstring folds outwards. A loop is now formed through which you can pass the Thera-Band®.



Halte das Band nun hinter das Türblatt und schließe langsam die Tür. Die Schleife ist nun in der Tür eingeklemmt. Die Tasche dient auf der anderen Seite als Anker und verhindert ein Abrutschen. Achte unbedingt darauf, dass du den Türanker immer entgegen der Öffnungsrichtung der Tür anbringst.

Now hold the band behind the door leaf and slowly close the door. The loop is now clamped in the door. The pocket on the other side serves as an anchor and prevents it from slipping. Make absolutely sure that you always attach the door anchor against the opening direction of the door.

Training mit dem Übungsband

Jede Übung sollte 15 - 20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1 - 3 Mal wiederholt werden.

Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als sehr schwer empfunden werden. Falls dies doch der Fall ist, solltest du zu einem leichteren Band wechseln. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt dir das Training leicht, kannst du Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen und die Trainingshäufigkeit erhöhen.

Beachte beim Training immer folgendes:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Übungsband. Diese Bandspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- Die Zugrichtung des Übungsbands hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem. Somit muss der Winkel zwischen Band und trainierendem Körpersegment (Arm, Bein) unbedingt beachtet werden. Bei 90° ist der Widerstand maximal. Unter 30° ist kein effektiver Trainingswiderstand wirksam.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, lege eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Die Physiotherapie und jede Rehabilitationsbehandlung ist unter fachkundiger Anleitung auszuführen.
- Trainiere immer die rechte und linke Körperseite, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Training with the exercise band

Each exercise should be repeated 15 - 20 times. The complete exercise sequence can be repeated 1 - 3 times.

The load should never be perceived as very heavy during the entire training session. If this is the case, you should switch to a lighter band. Once you have created a certain basis and find the training easy, you can increase the resistance, number of exercise sequences and training frequency.

Always keep the following in mind when training:

- Correct posture and slow, controlled execution of the Movement in the starting position, during the execution and at the end of the movement.
- Each exercise begins with a slightly pre-tensioned exercise band. This band tension is primarily used to secure the joints.
- The direction in which the exercise band is pulled has a significant influence on the muscle groups and joint system being exercised. The angle between the band and the exercising body segment (arm, leg) must therefore be observed. Resistance is at its maximum at 90°. There is no effective training resistance below 30°.
- The training should be carried out without pain. If pain occurs, take a break. If pain occurs repeatedly, seek medical advice.
- Physiotherapy and any rehabilitation treatment must be carried out under expert supervision.
- Always train the right and left side of the body, even if only one side is shown in the illustration.



Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5, 65599 Dornburg, Germany
+49 (0) 6436 944 93 0



Mehr unter more info
artzt.eu/mensch-und-umwelt

