

Mit Minibands trainieren Sie unkompliziert Kraft und Koordination

KLEINE BÄNDER GROSSE

WIRKUNG

TEXT UND FOTOS: ANDREAS GONSETH

Gehören Sie zu den Läuferinnen und Läufern, die sich jahrelang erfolgreich um mühselige Krafttrainingseinheiten im Fitnesscenter drücken und vor allem das machen, was sie am liebsten tun: einfach laufen? Dann wollen wir Sie auch nicht davon abhalten, aber mit den Minibändern haben wir zumindest einen Vorschlag bereit, wie Sie mit wenig Aufwand und Material Abwechslung in Ihren Trainingsalltag bringen und auf einfache und spielerische Weise sowohl Kraft wie auch Koordination trainieren.

Das Miniband ist grundsätzlich nichts Neues, sondern eine Weiterentwicklung des guten alten Thera-Bandes. Der Unterschied: Minibands muss man nicht zusammenknüpfen wie die Thera-Bänder, sondern sie bestehen aus einem Stück und bilden eine Schlinge. Dadurch fällt das Handling einfacher und der Widerstand ist immer gleich gross. Nicht zuletzt dank dieser Einfachheit in der Praxis werden die Minibands nicht nur in Einzelsportarten, sondern auch im Konditionstraining von Mannschaftssportlern häufig eingesetzt. Minibands gibts in vier Farben und Stärken, wobei die Stärke pro Farbe immer gleich ist.

AUCH FÜR AMBITIONIERTE SPORTLER

Für wichtige Grundübungen im Kraft- und Koordinationsbereich sind die Minibands prädestiniert und für Sportler aller Leistungsstufen geeignet. Für Läufer ist mit

Sie sind leicht, benötigen kaum Platz und können überall mitgetragen werden: Minibands sind für den läuferischen Alltag eine wertvolle Bereicherung. OL-Crack Judith Wyder zeigt ihre Lieblingsübungen mit den kleinen Kraftgeräten.

den Minibands ein spezielles Beintraining möglich, das nicht nur die Bein- und Gesässmuskulatur vielseitig fordert, sondern auch den Rumpfbereich stärkt. Und ganz wichtig: Ein Training mit den Minibands ist auch koordinativ anspruchsvoll und trainiert das harmonische Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen.

Kaum verwunderlich daher, dass auch ambitionierte Sportler zum Miniband greifen. Eine davon ist Judith Wyder, die aktuell erfolgreichste Schweizer OL-Läuferin. Die 28-jährige Physiotherapeutin ist von den Vorteilen der Minibands begeistert: «Minibands sind eine Bereicherung fürs Training und viel anspruchsvoller als sie aussehen. Je nach Übung sind bereits wenige Ausführungen sehr anstrengend. Die Bänder sind zudem ein Kontrollinstrument für einen sauberen Bewegungsablauf und eine stabile Beinachse, weil man oft auf einem Bein steht und gleichzeitig das Band einen Zug ausübt, dem man widerstehen muss.»

Oft absolviert Judith Wyder ein Miniband-Übungsprogramm nach einer Ausdauerinheit im lockeren oder gemässigten Intensitätsbereich. Da man die kleinen Bänder überall leicht mittragen kann, können sie auch zwischendurch auf einer Lichtung im Wald oder einem Schulhausrasen eingesetzt werden. Oder man setzt die Bänder vor einem intensiven Sprungtraining zum Aufwärmen ein und bereitet damit die Muskulatur auf die bevorstehende Belastung vor.

Auf den folgenden Seiten zeigt Judith Wyder ihre Favoriten-Übungen für die Beine und gibt Tipps, worauf dabei zu achten ist: >



Nutzt die Minibands regelmässig im Training: OL-Läuferin Judith Wyder.



KNIEBEUGEN

Ausgangslage: Mindestens hüftbreiter Stand mit gespanntem Miniband oberhalb der Knie, stolze Oberkörperhaltung.

Übung: Beine beugen, Oberkörper bleibt aufrecht und stabil, Schwerpunkt über den Füssen.

Wiederholungen: 10 bis 15 Mal.

Wichtig: Mit Knien nicht nach innen oder aussen ausweichen. Füsse zeigen nach vorne.



BEINABSPREIZEN SEITLICH

Ausgangslage: Einbeinstand, anderes Bein zur Seite gerichtet, Miniband leicht gespannt über den Knöcheln.

Übung: Das Bein möglichst weit zur Seite schieben.

Wiederholungen: Pro Seite 10 bis 15 Mal.

Wichtig: Beinachse stabil halten, Bewegungsumfang so gross wie möglich, Standbein leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht.



SKIPPING

Ausgangslage: Einbeinstand, anderes Bein nach vorne gerichtet mit waagrechtm Oberschenkel, Miniband knapp oberhalb der Knie.

Übung: Den vorderen Oberschenkel möglichst weit nach oben schieben.

Wiederholungen: Pro Seite 10 bis 15 Mal.

Wichtig: Möglichst wenig nach hinten ausweichen im Oberkörper, stabiler Stand.



SEITLICH VERSCHIEBEN

Ausgangslage: Breitbeiniger Stand, Miniband gespannt zwischen Unterschenkeln.

Übung: Seitlich auf einer Linie mit ausladenden Seitritten verschieben.

Wiederholungen: Rund 20 Schritte hintereinander.

Wichtig: Mit Armen Bewegung unterstützen.

BEINABSPREIZEN NACH HINTEN

Ausgangslage: Einbeinstand, anderes Bein nach hinten gerichtet, Miniband leicht gespannt über den Knöcheln.

Übung: Hinteres Bein möglichst weit nach hinten ausstrecken.

Wiederholungen: Pro Seite 10 bis 15 Mal.

Wichtig: Standbein leicht gebeugt, Rumpf bleibt stabil und Oberkörper aufrecht.



MARSCHIEREN

Ausgangslage: Hüftbreiter Stand. Miniband gespannt zwischen Unterschenkeln.

Übung: Schritte ausführen nach vorne und leicht seitlich, darauf achten, dass das Miniband immer gespannt bleibt.

Wiederholungen: Rund 20 Schritte hintereinander.

Wichtig: Oberkörper bleibt aufrecht, mit leicht gebeugten Beinen möglichst ausladende Schritte machen, Füsse nur knapp über den Boden führen.



EINBEINSPRÜNGE

Ausgangslage: Beine gebeugt und ein Bein leicht nach hinten gesetzt, Band knapp unterhalb der Knie.

Übung: Einbeiniger Absprung seitlich nach vorne, Band bleibt im Sprung gespannt.

Wiederholungen: Rund 6 bis 10 Sprünge hintereinander.

Wichtig: Mit Armen Bewegung unterstützen, stabile Beinachse bei Landung.



BEINABSPREIZEN NACH VORNE

Ausgangslage: Einbeinstand, anderes Bein nach vorne gerichtet, Miniband leicht gespannt oberhalb Knöchel.

Übung: Vorderes Bein möglichst weit nach vorne schieben.

Wiederholungen: Pro Seite 10 bis 15 Mal.

Wichtig: Rumpf bleibt stabil, Oberkörper bleibt aufrecht (möglichst kein Knick in der Hüfte).



SPRUNG BEIDBEINIG

Ausgangslage: Breitbeiniger Stand, Beine gebeugt, Band knapp über den Knien, Arme hinten zum Schwungholen.

Übung: Beidbeiniger Absprung nach vorne hoch.

Wiederholungen: Rund 6 bis 10 Sprünge hintereinander.

Wichtig: Mit Armen Bewegung unterstützen, stabile Beinachsen und Abfedern bei Landung beachten.

