FÜR ZU HAUSE

Ihr Heimprogramm mit dem Band

Ein Bandset mit drei Stärken, ein Stuhl, eine Tür. Zwanzig Minuten, zwei- bis dreimal die Woche. Das ist alles, was Sie brauchen, um zu halten und weiter aufzubauen, was in der Therapie begonnen hat.

Das Programm

Nr.	Übung	Ersetzt in der Praxis	Sätze × Wdh.
1	Kniebeuge zum Stuhl oder mit Band	Beinpresse, Kniebeugemaschine	1–2 × 6–12
2	Beinbeuger mit Band im Sitzen	Beinbeuger	1–2 × 6–12
3	Rudern mit Band	Sitzendes Rudern	1–2 × 6–12
4	Liegestütz an Tisch oder Wand	Brustpresse	1–2 × 6–12
5	Rückenstrecken mit Band	Rückenstrecker	1–2 × 6–12
6	Band Rotation	Kabelzug Rotation	1–2 × 6–12 je Seite

Optional an einem dritten Tag: Schulterdrücken mit Band, Kniestreckung mit Band, Absenken von der Stufe. Zwischen den Sätzen ein bis zwei Minuten Pause; zwischen zwei Übungen dürfen Sie direkt wechseln (zum Beispiel Kniebeuge und Rudern im Wechsel). Zwei Krafteinheiten pro Woche sind ein guter Anfang, drei für die meisten das sinnvolle Maximum, dazwischen möglichst ein Tag ohne Kraft.

2–3×
pro Woche, ein Tag Pause dazwischen

6–12
Wiederholungen, die letzte schwer, aber sauber

3 s
langsam zurück, den Weg zu Ende gehen

Steigern mit dem Band

Am Gerät ist Steigern einfach: eine Stufe höher. Ein Band hat keine Stufen, deshalb bleiben viele beim selben Band hängen. Die Reihenfolge: **erst die Wiederholungen** bis zur oberen Grenze ausreizen, **dann den Weg** (Vorspannung: kürzer greifen, eine Windung um die Hand, ein halber Schritt weiter vom Anker weg), **erst dann das Material**, also das nächste Band. Nach jedem Sprung wieder am unteren Ende der Wiederholungen anfangen.

Wer mit demselben Band trainiert wie vor drei Monaten, hält seine Kraft. Mehr wird sie nicht.

Welches Band?

Das richtige Band ist das, mit dem die letzte Wiederholung schwer ist, aber sauber bleibt. Wer am Gerät acht saubere Wiederholungen schafft, sucht zu Hause das Band, mit dem acht deutlich anstrengend sind, aber noch ein bis zwei möglich wären.

Farben sagen nichts Allgemeingültiges, jeder Hersteller belegt sie anders. Notieren Sie „Band 2 von 3“, nicht „rot“.

Ein Band ist kein Gewicht

Eine Hantel wiegt am Anfang der Bewegung so viel wie am Ende. Ein Band zieht dort am stärksten, wo es am weitesten gedehnt ist. Der letzte Zentimeter ist der schwerste, und deshalb der, den man nicht abkürzen sollte.

Ampel

Grün 0 bis 3: weitermachen. Gelb 4 bis 5: erträglich und am nächsten Morgen wie vorher, dann halten statt steigern. Rot ab 6 oder am nächsten Morgen deutlich schlechter: beim nächsten Mal ein Drittel weniger.

Fortschritt notieren

Übung, Band, Wiederholungen, Ampelfarbe. Eine Zeile je Übung im Trainingsplan (eigenes PDF) oder im Handy.

Für schlechte Tage

Eine Fassung, die so klein ist, dass Sie keine Ausrede finden: ein Satz Kniebeugen zum Stuhl, ein Satz Rudern mit dem Band, drei Minuten. Die Kette nicht reißen zu lassen ist wichtiger als die Länge des Gliedes.

FÜR ZU HAUSE

Die Übungen, Teil 1

Jede Übung aus der Praxis hat ihr Gegenstück für zu Hause, mit demselben Namen im Protokoll. Langsam zurück, ausatmen bei der Anstrengung, den Weg zu Ende gehen.

ÜBUNG 01 · ERSETZT BEINPRESSE

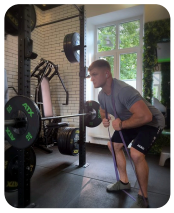
Kniebeuge zum Stuhl

1. Vor einen stabilen Stuhl stellen, Füße hüftbreit, Zehen leicht nach außen.
2. Hüfte nach hinten schieben und langsam absetzen, drei Sekunden abwärts.
3. Sitzfläche kurz berühren, nicht ablegen, über die Fersen wieder aufstehen.
4. Oben ausatmen. Die Knie zeigen in Richtung der Zehen.

1–2 Sätze × 6–12 Wiederholungen, 2–3× pro Woche, Pause 2 min.

ÜBUNG 02 · ERSETZT KNIEBEUGE

Kniebeuge mit Band



1. Band unter beide Füße, Enden über die Schultern legen und vor der Brust festhalten.
2. Hüfte nach hinten und unten, Knie folgen den Zehen, Rücken lang. Drei Sekunden abwärts.
3. So tief, wie es schmerzfrei geht, unten kurz halten.
4. Über die Fersen hochdrücken und ausatmen, oben nicht durchdrücken.

1–2 Sätze × 6–12 Wiederholungen, 2–3× pro Woche, Pause 2 min.

ÜBUNG 03 · ERSETZT BEINSTRECKER

Kniestreckung mit Band



Ausgangs- und Endposition wie auf den Fotos, langsam zurück. Worauf es ankommt:

- Oberkörper aufrecht, kein Schwung aus dem Rücken
- Bei Schmerz vorn am Knie: kleiner und langsamer
- Arbeitet ein Bein mehr, einbeinig üben

1–2 Sätze × 6–12 Wiederholungen, 2–3× pro Woche, Pause 90 s.

ÜBUNG 04 · ERSETZT BEINBEUGER

Beinbeuger mit Band im Sitzen

1. Band am hinteren Bein einer Bank oder eines Stuhls befestigen, Schlaufe um den Knöchel, auf der Vorderkante sitzen.
2. Bein gestreckt nach vorn, das Band ist leicht gespannt.
3. Ferse gegen den Zug unter den Sitz ziehen, Oberschenkel bleibt liegen. Ausatmen.
4. Drei Sekunden zurück in die Streckung, das Band nicht schnappen lassen.

1–2 Sätze × 6–12 Wiederholungen, 2–3× pro Woche, Pause 90 s.

ÜBUNG 05 · ERSETZT RÜCKENSTRECKER

Rückenstrecken mit Band



Ausgangs- und Endposition wie auf den Fotos, langsam zurück. Worauf es ankommt:

- Hüfte nach hinten, Rücken lang, nicht rund
- Kein Schwung nach oben: langsamer, kürzer
- Oben nur bis zur Linie, nicht überstrecken

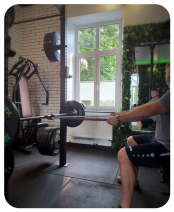
1–2 Sätze × 6–12 Wiederholungen, 2–3× pro Woche, Pause 2 min.

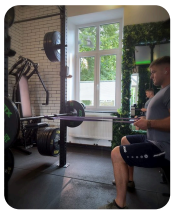
FÜR ZU HAUSE

Die Übungen, Teil 2

ÜBUNG 06 · ERSETZT SITZENDES RUDERN

Rudern mit Band





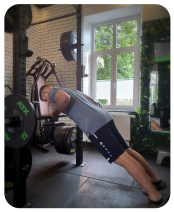
Ausgangs- und Endposition wie auf den Fotos, langsam zurück. Worauf es ankommt:

- Erst Schulterblätter nach unten, dann ziehen
- Brust bleibt am Polster, Oberkörper pendelt nicht
- Ellbogen führen die Bewegung, nicht die Hände

1–2 Sätze × 6–12 Wiederholungen, 2–3× pro Woche, Pause 90 s.

ÜBUNG 07 · ERSETZT BRUSTPRESSE

Liegestütz an Tisch oder Wand





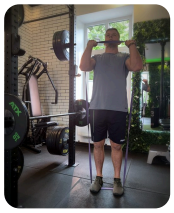
Ausgangs- und Endposition wie auf den Fotos, langsam zurück. Worauf es ankommt:

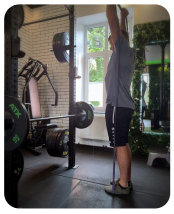
- Schulterblätter erst anlegen, dann drücken
- Rücken bleibt an der Lehne, sonst Widerstand senken
- Bei Schulterschmerz Bewegung begrenzen

1–2 Sätze × 6–12 Wiederholungen, 2–3× pro Woche, Pause 2 min.

ÜBUNG 08 · ERSETZT SCHULTERDRÜCKEN

Schulterdrücken mit Band





Ausgangs- und Endposition wie auf den Fotos, langsam zurück. Worauf es ankommt:

- Bauch fest, Rippen unten, kein Hohlkreuz
- Schulterblätter erst nach unten, Schultern nicht hoch
- Bei Schmerz beim Absenken Bewegungsumfang begrenzen

1–2 Sätze × 6–12 Wiederholungen, 2–3× pro Woche, Pause 2 min.

ÜBUNG 09 · ERSETZT KABELZUG

Band Rotation



Ausgangs- und Endposition wie auf den Fotos, langsam zurück. Worauf es ankommt:

- Arme gestreckt lassen, der Rumpf arbeitet
- Beim Heben Bauch fest, nicht überstrecken
- Verliert der Rumpf die Kontrolle, Widerstand halbieren

1–2 Sätze × 6–12 Wiederholungen, 2–3× pro Woche, Pause 90 s.

ÜBUNG 10 · ERSETZT SCHWUNGRAD

Absenken von der Stufe

1. Auf einer Stufe stehen, Hand am Geländer erlaubt.
2. Ein Bein langsam nach vorn absenken, bis die Ferse den Boden berührt, drei Sekunden.
3. Zügig zurück auf die Stufe, dann Seite wechseln.
4. Je langsamer das Absenken, desto höher der Reiz.

1 Sätze × 5–8 Wiederholungen, 2× pro Woche, Pause 2–3 min.

Fotos: Martin Otto, PhysioPower. Aus dem Patientenleitfaden „Physiotherapie, Krafttraining, Schmerz verstehen“, kostenlos unter physiopowervenwegen.de/buecher/. Dieses Programm ersetzt keine Untersuchung; nach einer Operation gilt nur der Bereich, den Ihr Operateur freigibt.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben