

Fit mit

 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

VERLANGEN SIE
DAS ORIGINAL

Soft Weights

Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training



www.thera-band.de

Inhalt

Einleitung.....	2
Die Soft Weights.....	3
Material und Eigenschaften.....	3
Handhabung.....	4
Trainingshinweise.....	5
Übungen.....	7
Kinderübungen.....	22

Einleitung

Soft Weights sind eine vielseitige und vor allem handliche Alternative zu Gewichtsmanschetten und Hanteln. Das weiche Material unterstützt die funktionelle Griffkraft auf natürliche Weise und bietet über das normale Krafttraining hinaus Einsatzmöglichkeiten im koordinativen und spielerischen Bereich.

Deshalb sind die Soft Weights gleichermaßen geeignet für gesunde Erwachsene, Senioren und Spitzensportler, sowie für Personen mit Arthritis oder eingeschränkter Beweglichkeit der Hände.

Die Soft Weights

Material und Eigenschaften

Die kleinen, handlichen Bälle haben einen einheitlichen Durchmesser von 11,3 cm und sind in sechs farbcodierten Gewichtsstufen erhältlich.

Farbe	Gewicht
Beige	0,5 kg
Gelb	1,0 kg
Rot	1,5 kg
Grün	2,0 kg
Blau	2,5 kg
Schwarz	3,0 kg

Die weiche Gummi-Oberfläche bietet einen optimalen Griff und ist bei intensivem Gebrauch durch unterschiedliche Nutzer einfach zu reinigen. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den

Soft Weights hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Kontrollieren Sie die Soft Weights regelmäßig auf Risse oder Beschädigungen und tauschen Sie die Gewichte bei Bedarf aus.
- Lagern Sie die Soft Weights nicht in direktem Sonnenlicht, da dieses auf Dauer Farbe und Oberflächenmaterial angreift. Zudem sollten die Lagerung und Nutzung unter extremen Temperaturen vermieden werden.
- Verschmutzte Soft Weights lassen sich einfach mit einem feuchten Tuch reinigen. Die Bälle bitte nicht komplett in Wasser tauchen, da Wasser durch das Ventil ins Innere des Balls dringen kann. Ein Einsatz im Wasser ist somit nicht möglich.
- Versuchen Sie nicht, den Ball zu öffnen oder den Inhalt ganz oder teilweise zu entfernen.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und vor allem schmerzfreie Übungen durch.

Handhabung

Die Soft Weights können folgendermaßen genutzt werden:

- alleine oder mit Partner,
- ein- oder beidhändig (ein Ball oder zwei),
- in Kombination mit einem Gymnastikball, Stabilitätstrainern, Kippbrett oder Kreisel,
- in Kombination mit Mini-Trampolinen.

Die Soft Weights eignen sich ideal, um Kraft, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern, und werden ebenfalls für die Mobilisation von Gelenken und Weichteilen eingesetzt. Darüber hinaus sind ein sportart-spezifisches Training und ein spielerischer Einsatz im Kindertraining möglich.



Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. 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. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Gewicht (Farbe des Balls), Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- Gehen Sie immer vom Leichten zum Schweren (Gewicht) und vom Einfachen zum Komplexen (Übungsfolgen).
- Achten Sie auf eine korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.

- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Ein Training mit Kindern sollte immer unter Aufsicht und Anleitung erfolgen. Die Soft Weights sind kein Kinderspielzeug!
- Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Kräftigung und Koordination – Arme

Armbeugen



Stand mit leicht gebeugten Knien. Halten Sie das Soft Weight auf Hüfthöhe. Der Handrücken zeigt nach unten, die Ellbogen liegen eng am Körper.



Den Unterarm beugen und wieder strecken. Die Übung kann auch beidarmig mit zwei Soft Weights ausgeführt werden.

Kräftigung und Koordination – Arme

Armstrecken / Lift



- a** Stand mit gebeugten Knien. Halten Sie ein Soft Weight mit beiden Händen vor dem Körper. Die Handrücken zeigen nach unten, die Ellbogen liegen eng am Körper an. Die Arme bis auf Schulterhöhe strecken und wieder zurückführen.



- b** Die Übung kann auch einarmig ausgeführt werden.

Seitheben



Stand mit leicht gebeugten Knien. Halten Sie das Soft Weight mit gebeugtem Ellbogen seitlich neben dem Körper. Der Handrücken zeigt nach unten, der Ellbogen liegt eng am Körper an.



Strecken Sie nun den Arm bis zur Waagerechten und führen Sie ihn dann langsam wieder zurück.

Kräftigung und Koordination – Arme

Seitliches Über-Kopf-Heben



Stand mit leicht gebeugten Knien. Halten Sie das Soft Weight mit gebeugtem Ellbogen seitlich neben dem Kopf.



Strecken Sie den Arm über Kopf und führen Sie ihn dann langsam wieder zurück. Seite wechseln.

Diagonales Über-Kopf-Heben



Stand mit leicht gebeugten Knien. Das Soft Weight wird mit beiden Händen auf Hüfthöhe gehalten, die Handrücken zeigen nach unten.



Das Soft Weight mit einer Hand nach links-oben heben. Der Blick folgt der Armbewegung. Seite wechseln.

Kräftigung und Koordination – Arme

Liegestütz



Stützen Sie sich mit den Händen auf die Soft Weights und führen Sie Liegestützbewegung aus.



Sie können zum Einstieg auch die Knie beugen.

Kräftigung und Koordination – Arme/Rücken

Reichen



a Kanutenstand mit dem Soft Weight vorne am Boden. Heben Sie das Soft Weight an und reichen Sie es nach hinten-oben.



b Kanutenstand mit dem Soft Weight vor dem hinteren Knie. Heben Sie das Soft Weight von links unten nach rechts-oben an.

Kräftigung und Koordination – Rücken

Rudern



Schulterbreiter Parallelstand. Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne gebeugt. Halten Sie das Soft Weight mit beiden Händen vor dem Körper etwa auf Kniehöhe.



Ziehen Sie nun die Ellbogen nach hinten-oben (Schulterblätter zusammenziehen). Kurz halten und wieder zurückgehen.

Kreuzheben



Schulterbreiter Parallelstand. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Halten Sie das Soft Weight mit beiden Händen hinter dem Körper.



Richten Sie nun den Oberkörper langsam auf. Danach wieder senken.

Kräftigung und Koordination – Rücken/Bauch

Seitneigen



Stand mit dem Soft Weight über dem Kopf (gestreckte Arme).



Neigen Sie den Oberkörper langsam zur Seite. Kurz halten und langsam wieder aufrichten.

Scheibenwischer



Bauchlage. Halten Sie das Soft Weight mit gestreckten Armen vor dem Kopf.



Bewegen Sie nun den Oberkörper langsam nach rechts und über die Mitte nach links.

Kräftigung und Koordination – Rücken/Bauch

Steine heben



Bauchlage. Halten Sie ein Soft Weight in der linken Hand (Arm gestreckt). Ein weiteres Soft Weight (Stein) liegt vor dem Körper.

Heben Sie das Soft Weight über den Stein und übergeben Sie es in Ihre rechte Hand. Danach wieder zurückgeben.

Bauch



Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Soft Weight auf Bauchhöhe.



Heben Sie den Oberkörper leicht an und schieben Sie das Soft Weight in Richtung Knie. Kurz halten und wieder zurück (nicht ganz ablegen).

Kräftigung und Koordination – Beine/Gesäß

Kniebeuge



Stand mit dem Soft Weight zwischen den Oberschenkeln. Die Hände liegen locker auf den Außenseiten der Oberschenkel.



Knie beugen, ohne das Soft Weight zu verlieren, kurz halten und wieder aufrichten.

Kniebeuge mit Armvorheben



Stand mit dem Soft Weight in beiden Händen vor dem Körper.



Gehen Sie nun langsam in die Knie und heben Sie dabei die Arme leicht nach vorne-oben. Kurz halten und wieder aufrichten.

Kräftigung und Koordination – Beine/Gesäß

Bücken und Strecken



Schulterbreiter Parallelstand. Knie leicht gebeugt. Legen Sie das Soft Weight vor dem Körper ab.



Greifen Sie das Soft Weight wieder und führen Sie es nach hinten-oben, indem Sie sich aufrichten.

Kräftigung und Koordination – Ganzkörper

Diva



Parallelstand mit vor der Hüfte nach innen gedrehtem Arm.



Bewegen Sie den Arm mit dem Gewicht nach oben-außen. Die Übung kann auch mit beiden Armen (zwei Soft Weights) ausgeführt werden.

Kräftigung und Koordination – Ganzkörper

Diagonale Streckung



- a) Schulterbreiter, leicht versetzter Stand. Gewicht auf dem vorderen Bein. Soft Weight auf Hüfthöhe (Ellbogen gebeugt).



a

Während Sie das hintere Bein nach außen-hinten anheben, führen Sie den Arm mit dem Gewicht nach vorne-oben. Der Blick folgt der Armbewegung.

Diagonale Streckung



- b Heben Sie das Knie des hinteren Beins an und führen Sie das Soft Weight zum Knie.



- b Nun das gebeugte Bein nach hinten-außen strecken und parallel das Soft Weight nach vorne-oben heben.

Kinderübungen

Nuss-Werfen



Das Soft Weight im Sitzen oder Stehen hoch werfen und wieder fangen.



Es können sich auch zwei Kinder ein Soft Weight zu werfen.

Ei-Transport



Das Soft Weight von Kind zu Kind weiterreichen –
entweder durch die Beine oder über den Kopf.

Käfer



Das Soft Weight mit den Füßen weitergeben bzw. annehmen.

Kinderübungen

Einbeinstand



Auf ein Bein stellen (mit oder ohne Stabilitätstrainer) und das Soft Weight mit dem anderen Fuß einmal um das Bein herum rollen.

Wander-Ball



Auf den Rücken legen und die Fußsohlen aneinander stellen. Das Soft Weight mit der rechten Hand unter der „Beinbrücke“ hindurch in die rechte Hand des anderen Kindes weitergeben. Das Soft Weight von der rechten in die linke Hand legen und nun in die linke Hand des anderen Kindes übergeben.

Doppel-Kreisverkehr



In Bauchlage gegenüber legen, so dass sich die Finger bei ausgestreckten Armen berühren. Das Soft Weight mit gestreckten Armen über den eigenen Rücken kreisen, nach vorne strecken und dem anderen Kind übergeben.

Impressum

Herausgeber: Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 940
www.thera-band.de
info@thera-band.de

The Hygenic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA
www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com

Die Autoren: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
Charlotta Cumming, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Fotos: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Druck: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® in Verbindung mit den Farben ist ein Warenzeichen der The Hygenic Corporation. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.
© 2007 Thera-Band GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

Produktfamilie



 **Thera-Band** 
Systems of Progressive Exercise

Bewährte Produkte für
Rehabilitation, Sport und Fitness.

www.thera-band.de



**Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training**

Bezugsquellen

Kontakt