

Normalposition zurückzubewegen. Dadurch bist du gezwungen, auch in der sogenannten exzentrischen Bewegung langsam nachzugeben. Die arbeitende Muskulatur steht damit kontinuierlich unter Spannung, was zum einen den Trainingserfolg steigert, zum anderen die Gelenke schont, weil der Spannungsaufbau bzw. -abbau gleichmäßig erfolgt.

KEIN TRAINING IM MAXIMALKRAFT-BEREICH MÖGLICH

Eine Grenze erreichen die Bänder, wenn du im Maximalkraft-Bereich trainieren möchtest. Sobald du Gewichte brauchst, die schwerer als dein eigenes Körpergewicht sind, tauschst du die Bänder besser gegen Hanteln oder leistest dir eine Fitnessstudio-Mitgliedschaft, womit dir dann die ganze Vielfalt an Geräten zur Verfügung steht.

FITNESSBÄNDER VS. HANTELTRAINING

Auch wenn Hanteln, wie die Bänder, in die Kategorie »mobile Trainingsgeräte« gehören, können sie natürlich bei Weitem nicht mit dem unerheblichen Eigengewicht und Volumen der Bänder mithalten. Um aus diesem Nachteil einen Vorteil zu machen, kannst du alternativ natürlich mit Hanteln im Gepäck das Koffertragen selbst zur Trainingseinheit erklären.

Fans der exakten Trainingsplanung und -steuerung – im Sinne einer genauen Dokumentation des Trainingsgewichtes und der prozentualen Fortschritte – werden dagegen von den Bändern in diesem Punkt enttäuscht. Bei Hanteln hast du immer die genaue Gewichtsangabe. Wenn dir das Gewicht zu leicht ist, kannst du eine zusätzliche Scheibe draufpacken. Somit kannst du genau notieren, mit wie viel Gewicht du wie viele Wiederholungen gemacht machst. Zwar gewinnst du nach einigen Einheiten mit Fitnessband auch ein Gefühl für die Belastung, sodass du auch damit den Widerstand anpassen kannst. Für die Dokumentation in einem Trainingsbuch benötigst du beispielsweise aber ein Band mit Schlaufen oder andere Behelfsmarkierungen, die aufgrund der oben beschriebenen Dehneigenschaften des Bandes immer unpräziser als Gewichtsscheiben bleiben.

FITNESSBÄNDER VS. GERÄTETRAINING

Geräte sind in ihrer Anschaffung im Vergleich zu Bändern unverhältnismäßig teuer und nehmen viel Platz weg. Also entweder hast du ein Zimmer übrig, oder du musst auf dein Schlafzimmer, deine Küche oder dein Wohnzimmer verzichten. Für Gerätetraining brauchst du ein Gym oder eine Mitgliedschaft in einem Studio. Für unkompliziertes Training zu Hause sind sie sicherlich keine Alternative.

Bei Trainingsgeräten, wie beispielweise der Leg- oder Chest-Press, bist du zudem auf eine vorgegebene Bewegung beschränkt. Du stellst die Sitzhöhe ein, stellst das Gewicht ein, setzt dich drauf und machst die Übung. Die Bewegung wird durch die Führung

vorgegeben – das ist ein Vorteil, aber gleichzeitig auch der größte Nachteil. Du kannst nichts falsch machen, musst aber auch nichts koordinieren. Der Effekt eines nachhaltigen, guten Trainings sollte dagegen sein, dass du im Laufe der Zeit losgelöst von Übungen in der Lage bist, deinen Körper und einzelne Muskelgruppen anzusteuern und selbst zu kontrollieren. Denn im täglichen Leben machst du auch vor allem Bewegungskombinationen.

Du wirst eher selten im Liegen oder im Stehen etwas nach vorn drücken. Du hebst Dinge hoch, stellst etwas von A nach B oder trägst eine Einkaufstüte. Deswegen macht es auch Sinn, im Training Übungen mit einzubauen, die deinen Körper für den Alltag stärken und kompliziertere Bewegungsabläufe trainieren, damit du dir beispielsweise den Rücken nicht verhebst. Das können Geräte nicht leisten.

FITNESSBÄNDER VS. REINE KÖRPERGEWICHTSÜBUNGEN

Im Fall des Körpergewichtstrainings sind Fitnessbänder die perfekte Ergänzung. Denn mithilfe der Bänder kannst du die Belastung deiner Körpergewichtsübungen verringern oder erhöhen. Gerade anspruchsvollere Übungen, wie Liegestützen oder Klimmzüge, werden damit unabhängig vom Ausgangslevel zu erreichbaren Zielen. Wie? Du kannst mit den Bändern Alternativübungen für diese Körpergewichtsübungen machen.

Ein korrekt ausgeführter Liegestütz bedarf schon eines gewissen Maßes an Kraft und Fitness. Um das aufzubauen, kannst du zunächst in Rückenlage die Drückbewegung trainieren. Das Band legst du dafür um deine Schulterblätter, hältst je ein Ende des Bandes in einer Hand und streckst dann beide Arme gegen den Widerstand des Bandes nach oben aus. Von dort lässt du sie seitlich angewinkelt wieder ab. So trainierst du die Muskelgruppen, die du für den Liegestütz brauchst.

Ein Beispiel für die Erleichterung einer Übung durch das Band wäre der Klimmzug. Du musst für einen Klimmzug dein gesamtes Körpergewicht nach oben ziehen können. Aber wie eine Bewegung trainieren, für die du noch nicht die nötige Kraft hast? Ein Fitnessband zu einer Schlaufe geknotet ist hierfür ein tolles Hilfsmittel. Du fixierst das Band an deiner Klimmzugstange und steigst dann mit deinen Füßen oder mit den Knien hinein. Das Band fungiert wie ein »Katapult«, hebt je nach Stärke einen Teil deines Körpergewichts mit hoch und ermöglicht dir so, einen Klimmzug auszuführen.

Im Laufe der Zeit kannst du dann die Unterstützung verringern, indem du ein Band mit einem leichteren Widerstand nimmst, bis du freie Klimmzüge schaffst.

Umgekehrt kannst du dich mit Band auch mehr fordern, falls dir normale Liegestütze zu leichtfallen. Indem du ein Band um deine Schulterblätter legst und links und rechts so greifst, dass es in der tiefen Position der Liegestütz mit gebeugten Armen leicht auf Spannung ist, musst du in der Push-Bewegung nach oben zusätzlich gegen den Widerstand des Bandes arbeiten. Das ist eine deutliche Intensitätssteigerung, die den Trainingseffekt erhöht.







CRASHKURS TRAININGSPLANUNG