

IMPULS NUMMER 9

Strength – Workout with Theraband

8 Minuten – Reihe: Video 1

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in den Corona-Zeit

Benötigtes Material

- Theraband (rotes oder grünes)
- ggf. Yogamatte oder Handtuch, damit der Untergrund angenehmer wird
- Videos mit der Ausführung der Übung als Anleitung
- [Youtube-Kanal mit Workout-Videos von mir](#)



Link zum Workout:

<https://www.youtube.com/watch?v=IwlwmYEaVIU>

Gerade vor dem Klettern ist aufwärmen besonders wichtig, um die Muskeln auf die Belastung vorzubereiten und auch um das Verletzungsrisiko zu vermindern. Gerne wird dabei ein Theraband für die Schulter- und Armmuskulatur verwendet. Natürlich kann man diese Übungen auch nicht nur vor dem Kletter-Training machen. Es bietet sich auch an, diese Übungen als Vorbereitung für Workouts daheim zur Mobilisation, zu Stabilität und zum Aufbau der Kraft anzuwenden.

Im heutigen Impuls stelle ich euch 13 Übungen vor, die ihr einfach und alleine mit dem Theraband nachmachen könnt. Solltet ihr kein Theraband besitzen, so könnt ihr auch Flaschen in die Hand nehmen oder andere kleine Gewichte und die Bewegungen ausführen. Gedanklich hilft es dann, sich dabei trotzdem ein langes Band vorzustellen, um die Bewegung richtig auszuführen. Ihr könnt auch bspw. eine lange Schnur an eurer Flasche befestigen und dadurch ein Theraband simulieren (allerdings natürlich die Schnur nicht straff spannen, da sie nicht nachgibt).

Auf der zweiten Seite findet ihr wie immer die Anleitung in schriftlicher Form, sodass ihr sie euch schonmal anschauen könnt. Allerdings ist bei diesem Video die Besonderheit, dass nach jeder Übung 10 Sekunden Pause eingebaut sind, in der ihr mich schon sehen könnt, wie ich die nächste Übung mache. Dabei achtet am besten auch auf die Handhaltung am Theraband und wechselt ggf. die Position.

Dies ist das erste Video einer 8-Minuten-Workout-Reihe. Auch weitere verschiedene Workouts werden in dieser Reihe folgen und hier in den Impulsen veröffentlicht. Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Ausprobieren – gerne könnt ihr auch auf dem Kanal vorbeischaun, vielleicht entdeckt ihr schon das nächste Video der 8 Minuten Reihe 😊

Viel Spaß beim Sport machen!



Dieser Impuls wurde von Nicole Wölfler vorbereitet. Ich mache dieses Jahr mein FSJ bei der DAV Sektion Stuttgart. In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern und Laufen oder gehe mit meiner Schwester klettern. Zudem mache ich gerne Home-Workouts, wodurch die Idee zu diesem Impuls entstand.

IMPULS NUMMER 9 – 8 min with Theraband

IMPULSE UND
INSPIRATIONEN
in der Corona-Zeit



Link zum Youtube-Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=lwlwmYEaVIU>

Jede Übung wird für 30 Sekunden mit 10 Sekunden Pause hintereinander gemacht. Dieses Video ist in voller Länge – ihr könnt also einfach mir nachmachen, was ich jeweils in den 30 Sekunden mache.

Tipp: solltest du ein größeres Workout machen wollen oder dich noch weiter bewegen wollen, kannst du entweder dich im Anschluss mit der Routine aus Impuls 4 dehnen, oder du machst eine Workout-Challenge mit Bring Sally Up – Videos (Impuls 1). Die Videos findest du auch alle auf meinem Kanal:

<https://www.youtube.com/channel/UCHe7D63YWA9NBd1IJfjGGPA>

Das erste Video der 8 Minuten - Reihe dient als Warm up und/oder als Workout-Inspiration für Übungen mit einem Theraband. Hier findest du alle Übungen einmal beschrieben. Mache zwischen jeder Übung 10 Sekunden Pause, um ggf. deine Handposition zu verändern.

1) Big Rotation full	Breiter Griff, große kreisende Bewegung dann von ganz hinten und wieder nach vorne.	2) Side Press	Arme im rechten Winkel an den Körper anlegen und dann nach außen drehen, Ellenbogen am Körper
3) T-Stretch	Arme nach vorne, dann mit links und rechts nach außen gehen	4) Side Stretch + Rotation	Beide Hände auf eine Seite, dann Wechsel hinter dem Körper durch drehen und auf die andere Seite
5) 90° press	Theraband hinter dem Kopf, beide Arme im 90° Winkel nach oben, auseinander ziehen und wieder in Ausgangsposition → nur Unterarme bewegen sich	6) Biceps Curls	Band mittig auf den Boden legen und draufstehen. Dann Band auf Hüfthöhe greifen und zu den Schultern ziehen. Ellenbogen am Körper lassen.
7) Side Lift	Weiterhin mittig unten draufstehen. Dann mit gestreckten Armen zu den Seiten hochziehen.	8) Big Circle right	Unten auf das Band mit einem Fuß stehen, Arm komplett ausgestreckt; mit gegenüberliegendem Arm das Band am Ende fassen; Hinter dem Körper entlangführen; große Kreise machen, vorne auf der gleichen Seite, wie der Fuß starten und dann hinter dem Körper oben zur anderen Seite führen. Danach wieder zurück.
9) Big Circle left	Übung 8 nur mit links	10) Sitting Rowing	Hinsetzen und das Band vorne um die Füße machen, dann nach hinten ziehen, Ellenbogen eng zusammen lassen
11) Big Rotation upper part	Rotation hinter dem Körper bis zur Hälfte und nach oben	12) 30° lift	Vor dem Körper eng fassen und dann auseinander ziehen; Winkel in der Schulter bei 30°
13) Big Rotation lower part	Rotation hinter dem Körper bis zur Hälfte und nach unten	SUPER, DU HAST ES GESCHAFFT!	