



# Fitnessband

## Ihr Übungsprogramm

### Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

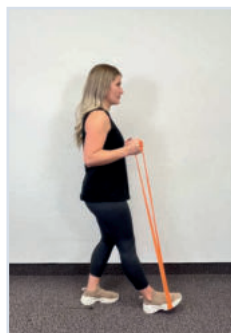
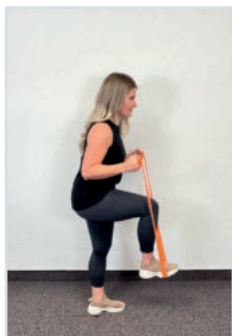
dies ist ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie an Ihrem Gesundheitsproblem selbstständig arbeiten können.

Mit dem Fitnessband können Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur trainieren. Es ist Ihr persönliches Fitnessstudio im Miniformat zu jederzeit an jedem Ort.

Die unterschiedlichen Farben geben Auskunft über den Widerstand (Zugstärke) des Fitnessbandes. Dies ermöglicht Ihnen ein optimales und individuelles Training, angepasst an Ihre körperliche Konstitution.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.

Ihr Klinikverbund der Deutschen Rentenversicherung Rheinland



## Inhalt

Kräftigung

Positive Effekte

Kauf- und Pflegetipps

Allgemeine Trainingshinweise

## Positive Effekte

Studienergebnisse zeigen folgende Effekte:

- Kraftzuwachs
- Schmerzreduktion
- Gleichgewichtsverbesserung
- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- Senkung des Blutdruckes

### So führen Sie die Übungen richtig aus

Wir empfehlen Ihnen das sogenannte Kraftausdauertraining. Dies ist etwas schonender für die Strukturen, da mit geringeren Intensitäten, dafür aber mit höherem Belastungsumfang (Wiederholungen) und höherer Belastungsdauer (Serien) als beim allgemeinen Krafttraining trainiert wird.

Alle Übungen sollten Sie mit jeweils **3 Serien à 15 - 20 Wiederholungen** durchführen. Nach jeder Serie machen Sie eine **Pause von 30 Sekunden**.

Achten Sie bei allen Übungen darauf, die Wirbelsäule zu stabilisieren, indem Sie die Bauchmuskulatur leicht anspannen („den Bauchnabel nach innen ziehen“).

Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das Zweite die Endstellung.

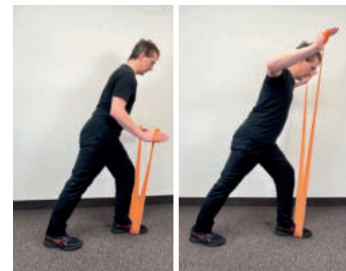
**Ziel:** Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur

**Übungsbeschreibung:** Schrittstellung, der vordere Fuß steht mittig auf dem Band. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen und das Brustbein nach vorne oben anheben.

Bewegen Sie die Arme nach oben in die „U-Halte“.

**Ergänzende Hinweise:**

Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist nach vorne unten gerichtet. Die Schultern bleiben immer unten.



**Ziel:** Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur

**Übungsbeschreibung:** Befestigen Sie das Fitnessband oben an einer Tür. Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen und das Brustbein nach vorne oben anheben. Bewegen Sie die gestreckten Arme von oben seitlich neben die Hüfte. Ziehen Sie dabei bewusst die Schulterblätter zusammen. In der Endstellung zeigen die Daumen nach außen.

**Ergänzende Hinweise:** Um das Band materialschonend an der Tür zu fixieren, verknoten Sie eine Wäscheleine, ein festes Stoffband oder ähnliches zu einer Schlinge, die Sie zwischen Tür und Türrahmen einklemmen können. Anschließend ziehen Sie das Fitnessband durch diese Schlinge. Achten Sie darauf, dass die Tür fest geschlossen ist.



**Ziel:** Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur

**Übungsbeschreibung:** Aufrechter Stand, die Arme sind etwas über Kopfhöhe in „U-Halte“. Ziehen Sie das Band etwas auseinander und führen Sie es anschließend in den Nacken. Bewegen Sie hierfür die Ellbogen nach unten. Dabei führen Sie die Schulterblätter bewusst nach unten und innen.

**Ergänzende Hinweise:** Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Vermeiden Sie eine Hohlkreuz-Position durch ausreichende Bauchspannung. Sollte die Schulterbeweglichkeit noch nicht ausreichen, können Sie das Band auch eng vor dem Kopf nach unten bis auf Brusthöhe bewegen.



**Ziel:** Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur

**Übungsbeschreibung:** Aufrechter Stand, die Arme sind rechtwinklig gebeugt und die Ellbogen fest an den Oberkörper gepresst. Bewegen Sie beide Unterarme parallel zum Boden nach außen.

**Ergänzende Hinweise:** Achten Sie darauf, dass die Ellbogen immer den Kontakt zum Oberkörper behalten. Zur Kontrolle können Sie ein gefaltetes Handtuch zwischen Ellbogen und Körper einklemmen.



**Ziel:** Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Befestigen Sie das Band an der Türklinke. Aufrechter Stand seitlich zu der Tür, die Beine stehen etwas breiter als hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ziehen Sie das Fitnessband mit beiden Armen nach außen. Bewegen Sie den Oberkörper dabei im Bewegungssektor Ihrer Beine – also von Fußspitze zu Fußspitze.

**Ergänzende Hinweise:** Achten Sie darauf, nur den Oberkörper zu bewegen, das Becken bleibt fest in seiner Position.



**Ziel:** Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Aufrechter Stand, die Beine stehen etwas breiter als hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Stellen Sie sich mit einem Fuß auf das Band, das andere Ende halten Sie mit beiden Händen ungefähr auf Kniehöhe. Der Blick ist auf die Hände gerichtet. Ziehen Sie das Fitnessband mit gestreckten Armen vom Fuß weg diagonal nach oben außen auf die andere Seite. Bewegen Sie den Oberkörper dabei im Bewegungssektor Ihrer Beine – also von Fußspitze zu Fußspitze. Strecken Sie den gesamten Körper und schauen Sie Ihren Händen nach.

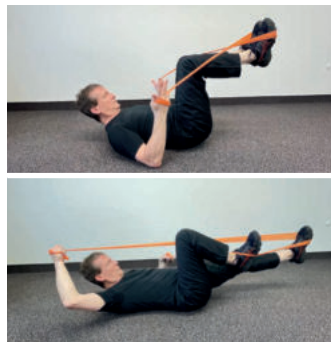
**Ergänzende Hinweise:** Wechseln Sie nach jeder Serie die Seite.



**Ziel:** Kräftigung der Bauchmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Rückenlage, Hüfte und Knie sind rechtwinklig gebeugt. Legen Sie das Fitnessband um die Füße und überkreuzen Sie die Enden. Die Bandenden halten Sie etwa auf Hüfthöhe. Heben Sie Kopf und Schultern etwas vom Boden ab. Strecken Sie das linke Bein gegen den Widerstand des Bandes nach vorne aus, gleichzeitig ziehen Sie den rechten Arm gestreckt nach hinten hinter den Kopf. Die Position 2-3 Sek. halten und danach wechseln.

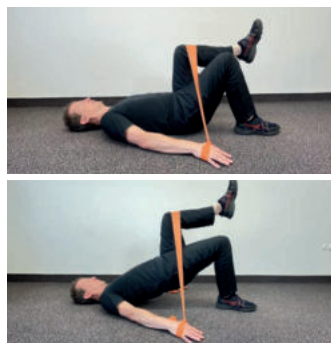
**Ergänzende Hinweise:** Achten Sie darauf, dass der gesamte Rücken während der Übungsausführung fest aufliegt.



**Ziel:** Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Rückenlage, die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Beugen Sie ein Bein an und legen Sie das Fitnessband breitflächig über das Knie. Legen Sie die Hände mit den Bandenden neben dem Körper ab. Heben Sie das Becken so weit an, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Danach senken Sie das Becken wieder bis knapp über dem Boden ab. Wiederholen Sie die Bewegung 15 – 20 Mal, dann erfolgt der Seitenwechsel.

**Ergänzende Hinweise:** Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass beide Hüftknochen auf einer Höhe bleiben.



**Ziel:** Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Aufrechter Stand. Formen Sie mit dem Fitnessband eine Schlinge und legen Sie diese oberhalb des Sprunggelenks um einen Unterschenkel (Spielbein). Um das Band zu fixieren, stellen Sie sich mit dem anderen Fuß auf das Ende der Schlinge (Standbein). Führen Sie das Spielbein gestreckt nach hinten. Ziehen Sie dabei die Fußspitze leicht an.

**Ergänzende Hinweise:**

Das Standbein ist leicht gebeugt. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht und stabil.



## Kauf- und Pflegetipps

- Achten Sie beim Kauf des Fitnessbandes auf eine ausreichende Länge und den passenden Widerstand. Günstig ist eine Bandlänge von 2 bis 2,50 Metern.
- Der Widerstand des Fitnessbandes ist an der Farbe erkennbar. In der Regel gilt bei allen Herstellern, je dunkler die Farbe, desto größer ist der Widerstand.
- Das Fitnessband bedarf einer sorgsamten Pflege. Es unterliegt je nach Beanspruchung einem natürlichen Verschleiß, der sich mit steigender Nutzung erhöht.
- Vermeiden Sie eine Überdehnung des Fitnessbandes sowie jeden Kontakt mit scharfen, rauen, spitzen oder harten Gegenständen wie Fingernägel, scharfe Kanten, Steinchen und so weiter.
- Das Fitnessband aufgerollt in einer Tasche oder Schachtel kühl und trocken lagern (Zimmertemperatur). Sonneneinstrahlung und Heizungsnahe meiden.
- Verschmutzte Fitnessbänder ausschließlich mit lauwarmem Wasser und Seife reinigen. Nach dem Reinigen glattflächig trocknen und danach mit Babypuder oder Talkum einreiben (verhindert ein Zusammenkleben des Bandes).

**Ziel:** Kräftigung der Hüft- und Beinmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Aufrechter Stand. Formen Sie mit dem Fitnessband eine Schlinge und legen Sie diese oberhalb des Sprunggelenks um einen Unterschenkel (Spielbein). Um das Band zu fixieren, stellen Sie sich mit dem anderen Fuß auf das Ende der Schlinge (Standbein). Führen Sie das Spielbein gestreckt **nach außen**. Ziehen Sie dabei die Fußspitze leicht an.

**Ergänzende Hinweise:**

Das Standbein ist leicht gebeugt. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht und stabil.

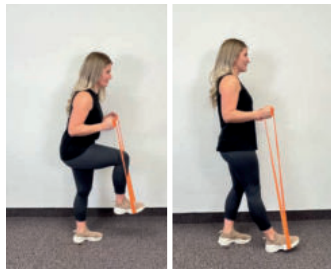


**Ziel:** Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Einbeinstand. Das Spielbein ist rechtwinklig gebeugt. Legen Sie das Fitnessband mit der Mitte um den Fuß des Spielbeins und halten Sie die Bandenden fest. Das Spielbein in der Luft nach vorne unten strecken und wieder anbeugen. Ziehen Sie dabei die Fußspitze leicht an.

**Ergänzende Hinweise:**

Das Standbein ist leicht gebeugt. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht und stabil.



**Ziel:** Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

**Übungsbeschreibung:** Aufrechter Sitz auf der vorderen Stuhl- oder Hockerkante. Formen Sie mit dem Fitnessband eine Schlinge und legen Sie diese oberhalb des Sprunggelenks um einen Unterschenkel. Um das Band zu fixieren, stellen Sie sich mit dem anderen Fuß auf das Ende der Schlinge. Heben Sie den Fuß mit der Schlinge in die Luft, indem Sie das Knie strecken. Ziehen Sie dabei die Fußspitze leicht an.

**Ergänzende Hinweise:**

Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht und stabil. Stützen Sie sich gegebenenfalls mit den Händen an der Sitzfläche ab, um den Oberkörper besser aufrichten zu können.



**Platz für Ihre Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Allgemeine Trainingshinweise:

**Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an.**

- Prüfen Sie Ihr Fitnessband vor jedem Gebrauch auf Abnutzung oder Beschädigungen. Nutzen Sie nur Bänder in einwandfreiem Zustand.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Führen Sie alle Übungen mit gleichmäßigem, langsamem und kontrolliertem Tempo durch.
- Führen Sie alle Übungen beidseitig durch.
- Achten Sie immer auf eine korrekte Haltung, eine exakte Bewegungskörperausführung, sowie eine gleichmäßige Atmung.
- Achten Sie auf eine gerade Position Ihrer Handgelenke.
- Das Fitnessband immer doppelt um die Hand beziehungsweise den Fuß wickeln um ein Abrutschen zu vermeiden.
- Wickeln Sie das Band, so weit möglich, breitflächig um die Körperteile, um ein Einschnüren zu vermeiden.
- Das Fitnessband in Ausgangsstellung schon leicht auf Zug bringen, so sind Ihre Gelenke muskulär vorgesichert.
- Um bei einzelnen Übungen im Stand das Gleichgewicht besser halten zu können, hilft es, sich einen festen Punkt auf dem Boden oder an der Wand zu suchen, den man während der gesamten Übung anschaut. Alternativ können Sie sich auch an einem Stuhl oder der Wand festhalten.

## Autor

Deutsche Rentenversicherung Rheinland  
Abt. BWS - Fachbereich Kliniksteuerung  
Öffentlichkeitsarbeit für die Kliniken  
Kreuzstraße 62  
40210 Düsseldorf

info-klinikverbund@drv-rheinland.de

Stand 09/2024



**Klinikverbund der Deutschen  
Rentenversicherung Rheinland**

... Hand in Hand für die Gesundheit