

Fitnessbänder in Ihrer Darstellung

1. TheraBand

Das TheraBand wurde 1978 in den USA entwickelt und zuerst von **Physiotherapeuten** eingesetzt. Mit Hilfe der flachen Bänder, die auch als Gymnastikbänder bezeichnet werden, werden Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Mobilisation einzelner Gelenke sowie zum Muskelaufbau ausgeführt. Der Name stammt von der gleichnamigen Firma und wird heute aufgrund seiner Bekanntheit, als Inbegriff für elastische Widerstandsbänder verwendet. Die Latex-Bänder gibt es in **unterschiedlichen Stärken**, die durch bestimmte **Farben** (siehe Tabelle) gekennzeichnet sind. 🎯 [Beispielübung ansehen](#)



Die Original TheraBänder, werden in acht verschiedenen Farben beziehungsweise stärken angeboten.

Farben	Band-Widerstand	Einsatz
beige	sehr gering	zur Rehabilitation nach Verletzungen oder Operationen
gelb	gering	Seniorensport, Rehabilitationssport, Physiotherapie
rot	mittel	Physiotherapie, Freizeitsport
grün	mittelstark	Freizeitsport, leichtes bis mittleres Muskeltraining
blau	stark	mittleres bis anspruchsvolles Muskeltraining
schwarz	sehr stark	anspruchsvolles Muskeltraining
silber	super stark	Krafttraining und Leistungssport
gold	maximal stark	Krafttraining und Leistungssport

2. TheraBand CLX

Eine Weiterentwicklung des klassischen Thera-Bandes ist das CLX-Band. Es besteht aus aneinandergereihten Schlaufen, welche direkt in das Band eingearbeitet sind. Die Schlaufen ermöglichen eine einfache Fixierung des Bandes an Händen, Füßen und Beinen. Aus dieser recht einfachen Fixierung, ergeben sich problemlos weitere Trainingsmöglichkeiten. Auch das häufig als unangenehm empfundene „**Einschnüren**“ der Hände entfällt somit. Des Weiteren lassen sich die Bänder durch die Schlaufen schnell in der benötigten Länge greifen.



3. Tubes

Tubes sind elastische Trainingsbänder **mit Griffen**, die vor allem im Fitness-, Reha- und Physiotherapiebereich genutzt werden. Sie funktionieren nach dem Prinzip des progressiven Widerstands: Je weiter du das Band dehnt, desto größer wird der Widerstand.

Im Gegensatz zu den flachen **TheraBändern** bestehen **Tubes** - auch Body Tubes, Bodytrainer Tubing oder Tubing Bänder genannt, aus einem schlauchartigen Gummi und werden in der Regel mit Griffen ausgeliefert. Dadurch lassen sie sich besser greifen und sind während der Übungsausführung leichter zu halten. Bereits bei den Griffen gibt es unterschiedliche Modelle:

sie können zwischen variablen Schlaufengriffen, festen Griffen aus Kunststoff und gepolsterten Schaumstoffgriffen wählen.

In Bezug auf die Handhabung im Training, muss jeder für sich abwägen, ob man lieber mit Schlaufen oder Griffen trainiert. Hier ist jeder für sich selbst gefragt, das auszutesten und entsprechend zu entscheiden. Ebenso wie die flachen Gymnastikbänder, zeichnen sich alle Arten von Tubes, durch eine hohe Elastizität aus

Vorteile

Gelenkschonend - Platzsparend & leicht - Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet - Widerstand individuell anpassbar (Bandlänge, Dehnung)

Unterschied zu flachen TheraBändern

1. **Tubes:** mit Griffen, eher für klassisches Krafttraining
2. **Flache Bänder:** ohne Griffe, besser für Therapie, kleine Bewegungen und Fixierungen



4. Miniband

Im Gegensatz zum klassischen **TheraBand** ist das **Miniband**, auch **Rubberband** oder **Loopband** genannt, geschlossen und wesentlich kürzer. Die Bänder gibt es in verschiedenen Längen, Breiten und Stärken. Sie werden von einer Vielzahl an Herstellern angeboten. Das Miniband ist ein kleines Allround-Talent und großartiges Trainingsgerät.

Sie können es zur Kräftigung von Armen und Beinen einsetzen, aber auch in einem Lauftraining, in dynamischen-kraftvollen Warm-Ups oder in ein Körpergewichtstraining integrieren. Die Bänder kommen auch in der **Aerobic** sowie im **Gesundheitssport** regelmäßig zum Einsatz. Das Anwendungsprinzip ist sehr einfach und man kann auch hier sehr gut variieren sowie sich ausprobieren. Die Einsatzgebiete sind ausgesprochen vielfältig und durch die individuelle Wahl des Widerstands, sind die praktischen Sets für Frauen und Männer jeden Alters und Leistungsstand geeignet. 🎯 [Beispielübung ansehen](#)



5. Deuserband

Das Deuserband wurde ab 1967 in der **Rehabilitation**, im **Ausdauertraining** und zu **Muskelkräftigung** eingesetzt. Es handelt sich um ein ringförmig, geschlossenes Trainingsband aus Naturkautschuk, das durch seine Dicke einen hohen Widerstand bietet. Der Name geht auf Erich Deuser zurück, der unter anderem die deutsche Fußballnationalmannschaft von 1951 bis 1982 betreute.

Deuser war einer der Ersten, der die Vorteile des **Trainings** mit elastischen Bändern **erkannte** und zu nutzen wusste. Auf Grundlage der Eigenschaften von Fahrradschläuchen, entwickelte er ein Kautschukband, das durch seine Elastizität und Stärke vielfältige Einsatzmöglichkeiten bot und sogar beim Krafttraining zu Anwendung kam. Da sich das Training mit dem neu entwickelten, elastischen Bändern bewährte, können wir heute aus einer großen Anzahl unterschiedlicher Bandausführungen und Stärken wählen. 🎯 [Beispielübung ansehen](#)

