

Therarobics™ auf dem Vormarsch

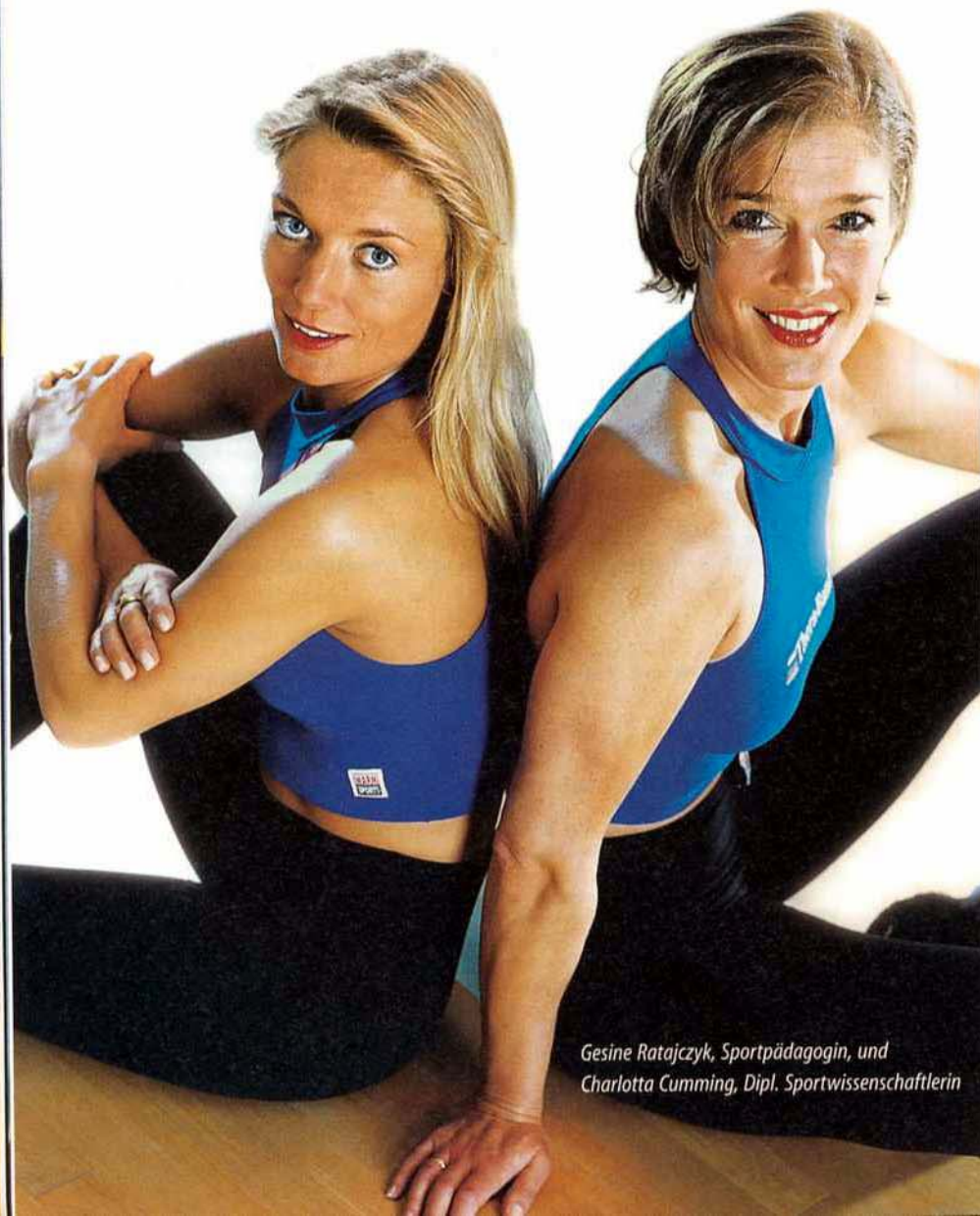
In früheren Ausgaben wurde bereits von diesem auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basierendem Fitnesstrend berichtet, der von einem Expertenteam rund um Jürgen Wicharz und Caius Schmidt entwickelt wurde. Heute zeigen Gesine und Charlotta, Mitglieder im Entwicklungsteam und Ausbilderinnen von Therarobics™, worauf es in der Praxis ankommt.

Vor knapp einem Jahr wurde das von deutschen und Schweizer Experten entwickelte Training das erste Mal dem Fachpublikum vorgestellt – natürlich auf der BODYLIFE. Aber nicht nur in Deutschland ist Therarobics™ ein fester Bestandteil aller guten Conventions. Auch in der Schweiz, Österreich, Italien, Schweden, Dänemark und Holland ist dieser neue Fitnesstrend auf dem Vormarsch. Denn Therarobics™ ist einfach, effektiv und gut.

Kraft- und Ausdauertraining

An Händen und Füßen mit dem Thera-Band® bzw. dem Tube verkabelt, gelingt den Teilnehmern in einer Stunde, was sonst oft nur in mehreren Trainingsetappen zu erreichen ist: Ausdauer, Kräftigung aller wichtigen Körperpartien, Beweglichkeit und Koordination werden auf einmal trainiert. Wie das funktioniert? Ganz einfach: Denn trotz der „Verkabelung“ durch das Therarobics™ – Set können sich die Teilnehmer wie in einer Low-Impact-Klasse frei im Raum bewegen und damit gelenkschonend und mit viel Spaß ihre Ausdauer verbessern.

Das Thera-Band® und das Tube wiederum sorgen dabei für den nötigen Widerstand, der für eine effektive Kräftigung nötig ist. Der Clou dabei: Durch die clevere Anordnung des Sets werden insbesondere die Muskelketten gekräftigt, die zu der aufrechten Haltung beitragen – vorausgesetzt natürlich, man befolgt all die Prinzipien, die das Therarobics™ Body-Evolution-Concept ausmachen. Ist das der Fall, wird auch der so häufigen schleichenden Einschränkung der Beweglichkeit vorgebeugt oder



*Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin, und
Charlotta Cumming, Dipl. Sportwissenschaftlerin*

sogar die individuelle Flexibilität wieder verbessert.

Koordination

Und zum Thema Koordination: Neben der Zusammenarbeit von Armen und Beinen wird – ganz wichtig – auch das Zusammenspiel der Muskeln innerhalb der Arme gefördert. Kurz gesagt: Mit Therarobics™ lassen sich, wie es so schön heißt, vier Fliegen mit einem Gummi schlagen – ein zeitsparendes Erfolgsrezept, das bei den Mitgliedern in den Fitnessclubs natürlich gut ankommt.

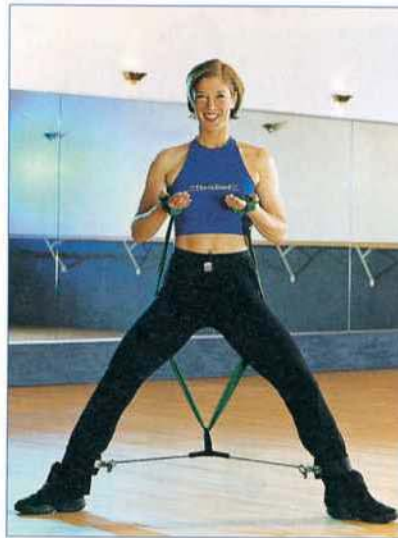
Cardioteil in vier Blöcken

Um all diese wünschenswerten Effekte zu erzielen, haben die Macher von Therarobics™ den Cardioteil in vier Blöcke unterteilt. **Im ersten, kürzeren Block** geht es im Bereich der Kräftigung um die Rumpfvorderseite, also z.B. um die Brustmuskulatur. Das Band kommt von hinten, und die Arme werden gegen den Widerstand des Bandes nach vorne geführt, während die Beine einfache Low-Impact-Schritte ausführen. (Ü1)

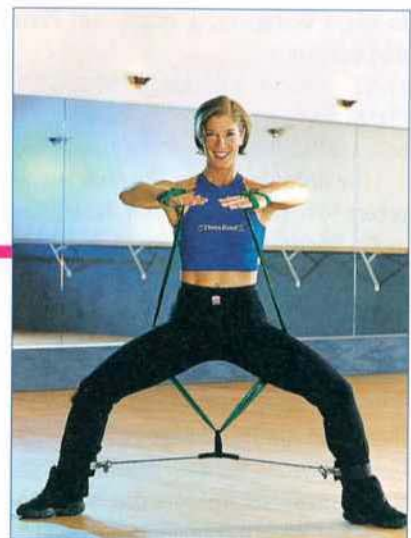
Block II und III, die jeweils mindestens zehn Minuten dauern, konzentrieren sich neben dem Ausdauertraining auf die Muskelgruppen, die bei der Aufrichtung des Körpers eine wichtige Rolle spielen. Das Band wird jetzt vorne geführt. Die Armbewegungen in Block II bleiben in Mid-Range-Position, d.h. zwischen Bauchnabel und Schulterhöhe. (Ü2)

Um die High-Range-Bewegungen in **Block III** gelenkschonend und einfach ausführen zu können, muß eine Wicklung („loop out“) erfolgen. Jetzt ist das Band in Brusthöhe unter leichter Vorspannung und kann bis über den Kopf gezogen werden. (Ü3)

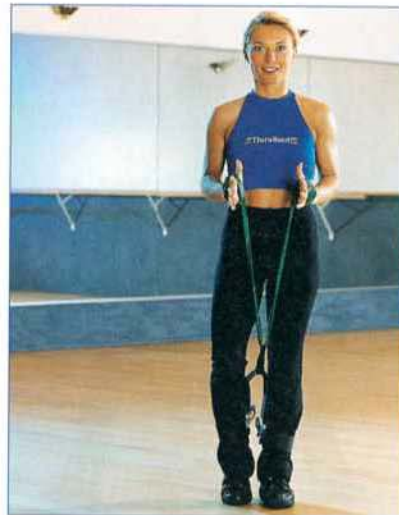
In Block III sollte jedoch zwischen High- und Mid-Range gewechselt werden, damit eine Überbelastung des Schultergelenks vermieden wird. Die sich daraus ergebenden Wicklungen („loop in“ und „loop out“) gelingen am besten während des March. So könnten in diesem Block z.B. die Lunges (mit High-Range-Arms) kombiniert werden mit V-Steps (Mid-Range-Arms) und March:



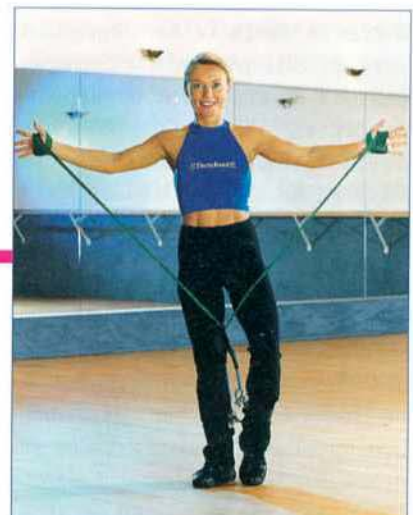
BA.: Squat, Arme eng am Körper, Hände geöffnet, Handflächen zeigen nach oben.



BE.: Im halben Tempo die Arme nach vorne nehmen, dabei Handflächen nach unten drehen



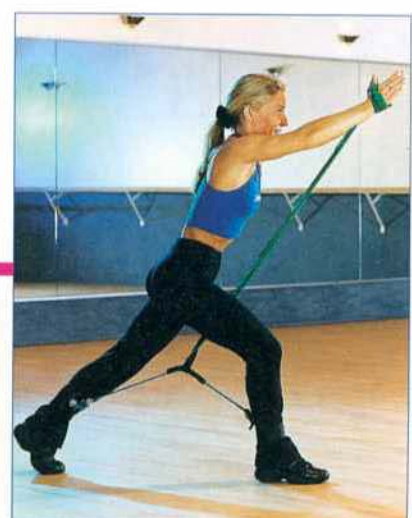
BA.: Step Touch, Arme eng am Körper mit offener Handstellung (Daumen nach oben)



BE.: Arme bis Schulterhöhe führen. Guter Bewegungsfluß beim Double Step Touch, da die Arme nur im halben Tempo ausgeführt werden.



BA.: In der Ausgangsstellung die geöffneten Hände (Daumen oben) auf Brusthöhe halten.



BE.: Arme nach oben führen. Achtung: Beim Senken der Arme in die Ausgangsstellung wieder auf die Vorspannung achten!

THERAROBICS

01-16: 3 V-Step re, 4 march am Platz und Loop-out

17-32: 3 Lunges re,li,re, 4 March am Platz und Loop-in

01-32: alles li beginnen

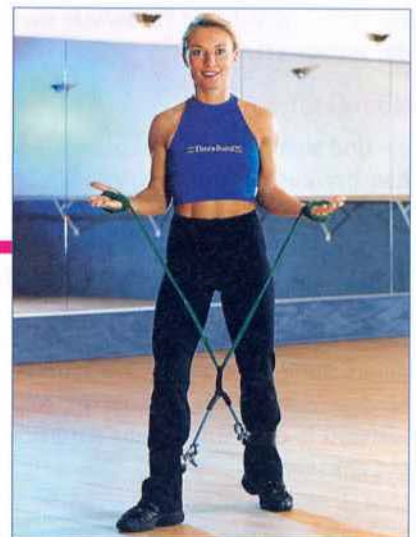
Die Anforderungen, die eine Therarobics™ – Klasse an den Instructor stellt, liegen also weniger in der Erfindung immer neuer, komplizierter Armkombis, sondern vielmehr in der flüssigen Verbindung von physiologisch sinnvollen und natürlichen Bewegungen. Schlagwörter wie „Multi-Joint-Principle“ und „Bewegungsweiterleitung“ sollen in der Therarobics™ praktisch umgesetzt werden. Das ist zu Anfang gar nicht so leicht, wie es aussieht, macht aber viel Spaß und läßt uns einmal in etwas anderen Dimensionen denken.

Auf altbekannte Mittel kann dann wieder in **Block IV** zurückgegriffen werden. Hier werden Beinbewegungen am Platz ausgeführt, um den Puls vor dem eigentlichen Cool-down bzw. Stretching wieder zu senken. Dieser Block ist für ca. fünf Minuten konzipiert. (Ü5)

Das Tempo in allen vier Blöcken ist mit höchstens 128 bpm relativ langsam. Es gewährt dadurch aber den Kräftigungseffekt und die Ausnutzung des gesamten Bewegungsradius einerseits sowie ein schönes, koordinationsförderndes Ausdauertraining andererseits. Also, warum nicht einfach Therarobics™ anbieten und die (fast) sprichwörtlichen vier Fliegen mit einem Gummi schlagen?



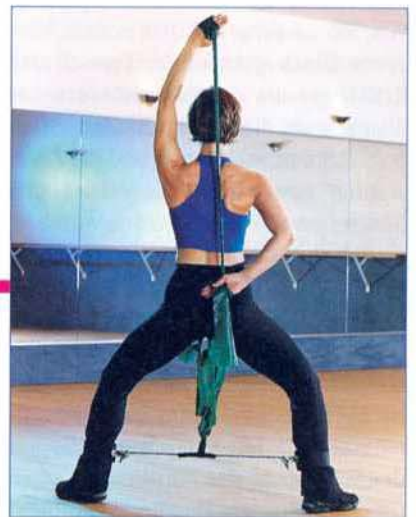
BA.: Während des V-Steps „den Mantel öffnen“- auch bei dieser Armbewegung eng am Körper starten und



BE.: enden. Bewegungen flüssig gestalten, „ineinander fließen“ lassen.



BA und BE: Squat oder March am Platz, Trizeps-Übung mit dem freien Band. Das Thera-Band® wird doppelt um die Hände gewickelt, so kann auch in diesem Block mit geöffneten Händen gearbeitet werden.



SPINRACER®



- Pulverbeschichtung in jeder RAL-Farbe erhältlich
- Sattel- und Lenkerrahmenrohr aus Edelstahl
- Sattelstütze und Lenkerinnenrohr aus Edelstahl
- Sattel- und Lenkerhöhe stufenlos verstellbar
- FAG-Lager
- Made in Germany

Besuchen Sie uns auf der Bodylife in Karlsruhe vom 16. – 19. 09. 1999 am Stand 1030. Wir freuen uns auf Sie!

Offizieller Ausrüster der **IFAA**
Internationale Fitness und Aerobic Akademie

Mega Sport
Vertriebs GmbH
Essener Straße 12
68723 Schwetzingen

Telefon: 0 62 02-27 51-14
Telefax: 0 62 02-27 51-15
www.ifaa.de
mega.sport@ifaa.de

**MEGA
SPORT**
VERTRIEBS GMBH