

BODYTUBE

KOMPLETTANLEITUNG



Entwickelt und erarbeitet in Zusammenarbeit mit
Alexander Krauss (liz. Fitness- & Aerobic-Trainer)

Eine kleine Trainingslehre

Wärme dich vor dem Bodytube-Training gut auf. 5-10 Minuten auf dem Fahrrad Ergometer, schnelles Gehen am Platz oder andere Low Impact Aerobic Bewegungen reichen schon aus. Zusätzlich solltest du auch einige isolierte Gelenkaktionen durchführen. Mache ein paar Kniebeugen und kreise mit deinen Armen. Das Aufwärmen bereitet deine Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf die folgende intensive Muskelbeanspruchung vor.

Das Bodytube ist ein sehr robustes und langlebiges Trainingsgerät. Dennoch solltest du es vor jedem Training auf Beschädigungen untersuchen (z.B. poröse Stellen, Risse). Wenn ein Bodytube reißt, kann dies aufgrund seiner hohen Zugkraft zu ungewünschten körperlichen Verletzungen führen.

Um deine Trainingsziele mit dem Bodytube zu erreichen, solltest du einige grundlegende Trainingsprinzipien beachten. Wähle den Widerstand so, dass du die Übungen technisch korrekt ausführen kannst.

Es gilt: Je niedriger die von dir gewählte Wiederholungszahl ist, desto größer kann die Bodytubestärke sein. Für verschiedene Trainingsziele kannst du grob folgendes Schema anwenden.



Ziel

Verbesserung der Kraft

Muskelaufbau (= straffes Gewebe)

Verbesserung der lokalen Muskelausdauer

Wiederholungsspektrum

1-6 Wiederholungen

6-12 Wiederholungen

12-30 Wiederholungen

Merke: Dein Körper wird sich nur dann anpassen, wenn du ihm einen Reiz mit auf den Weg gibst, der ihn dazu veranlasst, ein höheres Plateau aufzubauen. Das Zauberwort heißt „progressive Belastungssteigerung“. Du solltest also von Zeit zu Zeit die Belastung nach oben hin anpassen. Ideal ist es, wenn du verschiedene Tubestärken zur Verfügung hast.



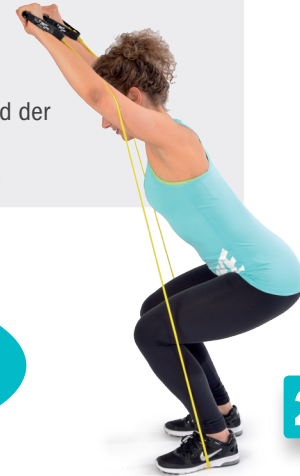
Ausgangsposition

- hüftbreiter Stand
- beide Füße stehen auf dem Tube
- jeweils einen Bodytube-Griff in jede Hand nehmen
- Arme zeigen gestreckt Richtung Boden

Aktion

- beide Knie beugen
- Gesäß bei der Abwärtsbewegung nach hinten schieben und beide Arme gegen den Widerstand des Tubes über den Kopf heben
- dabei bleiben die Arme während der gesamten Bewegung gestreckt
- X-Stellung der Beine vermeiden

1



2



Für jede Übung gilt:

1. Halte das Tube während der gesamten Bewegung auf Spannung!
2. Halte die Schultern in neutraler Position, nicht zu den Ohren ziehen.



Ausgangsposition

- hüftbreiter Stand
- beide Füße stehen auf dem Tube
- jeweils einen Bodytube-Griff in jede Hand nehmen
- Arme beugen und die Hände auf Schulterhöhe halten

Aktion

- beide Knie beugen
- Gesäß bei der Abwärtsbewegung nach hinten schieben
- dabei bleiben die Arme während der gesamten Bewegung in der fixierten Position
- X-Stellung der Beine vermeiden



3

Ausgangsposition

- hüftbreiter Stand
- aufrechte Körperhaltung
- Tube um den oberen Rücken legen
- mit jeder Hand das Bodytubegummi an den äußeren Bereichen des Tubes greifen
- Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe



Aktion

- beide Arme gleichzeitig gegen den Widerstand des Tubes im Halbkreis nach vorne zusammenführen (Arme strecken)
- je enger das Tube gegriffen wird, desto größer ist der Widerstand



4

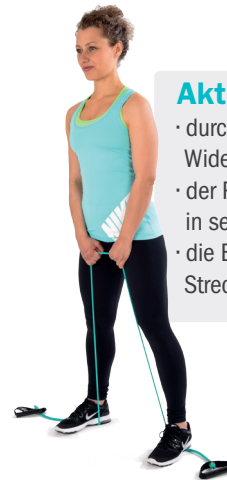
Ausgangsposition

- etwas mehr als hüftbreiter Stand
- mit beiden Füßen das Tube fest auf dem Boden verankern
- mit beiden Händen das Tube sehr eng greifen
- den Oberkörper anheben
- die Arme sind gestreckt und das Tube muss in dieser Position schon auf Spannung sein
- der Kopf wird immer in Verlängerung zur Wirbelsäule gehalten
- der Rücken ist lang (kein Hohlkreuz und keinen Rundrücken machen)



Aktion

- durch eine Hüftstreckung den Oberkörper gegen den Widerstand des Tubes aufrichten
- der Rücken bleibt weiterhin gerade und der Kopf in seiner neutralen Position
- die Bewegung erfolgt in der Hauptsache durch den Streckimpuls in der Hüfte



Für jede Übung

1. Halte das Tube
 2. Halte die Schu
- nicht zu den Ohr

5

Ausgangsposition

- hüftbreiter Stand
- mit beiden Füßen das Tube fest auf dem Boden verankern
- jede Hand nimmt einen Bodytube Griff
- der Handrücken zeigt während der Bewegung nach oben



Aktion

- die Arme seitlich gegen den Widerstand des Tubes nach oben ziehen
- nicht in den Ellenbogen einknicken
- Hände bis auf Schulterhöhe heben

Wichtig:

Das Tube während der gesamten Übung auf Spannung!
 Die Schultern in neutraler Position, die Ohren ziehen.

6

Ausgangsposition

- hüftbreiter Stand
- mit einem Fuß das Tube fest auf dem Boden verankern
- Hand des Arbeitsarmes nimmt einen Griff



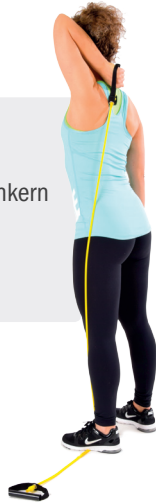
Aktion

- den Arm nach vorne gegen den Widerstand des Tubes nach oben ziehen
- der Ellenbogenwinkel ist immer gleich
- Hand bis auf Schulterhöhe heben
- Ellenbogen, Hand und Schulter befinden sich in der Endposition auf der gleichen Höhe
- der Handrücken zeigt während der Bewegung nach oben
- ! Seitenwechsel nicht vergessen

7

Ausgangsposition

- hüftbreiter Stand
- mit einem Fuß das Tube fest auf dem Boden verankern
- Hand des Arbeitsarmes nimmt einen Griff
- den Oberarm ganz nah am Kopf halten, Ellenbogen zeigt nach oben zur Decke



Aktion

- den Arm gegen den Widerstand des Tubes strecken
- ! Seitenwechsel nicht vergessen



8

Ausgangsposition

- Beine sind in Schrittstellung
- mit einem Fuß das Tube fest auf dem Boden verankern
- Hand des Arbeitsarmes nimmt beide Griffe
- den Oberarm immer ganz nah seitlich am Körper halten



Aktion

- den Arm gegen den Widerstand des Tubes beugen
- Arbeitsradius des Armes komplett ausnutzen
- ! Seitenwechsel nicht vergessen



Für jede Übung
1. Halte das Tube
Bewegung auf Sp
2. Halte die Schu
nicht zu den Ohr



Ausgangsposition

- das Tube mit beiden Händen am Gummi sehr eng greifen
- aufrechte Körperhaltung
- Handrücken zeigen nach unten
- das Band hat auch in der Startposition schon Spannung

Aktion

- beide Hände gleichzeitig gegen den Widerstand des Tubes nach außen bewegen
- Oberarme bleiben dabei weiterhin ganz nah am Körper
- anatomisch bedingt ist der Bewegungsradius bei dieser Übung klein, die Wirkung aber sehr groß



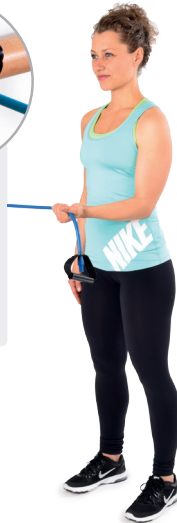
Wichtig:

das Tube während der gesamten Übung auf Spannung!
 Schultern in neutraler Position,
 nach oben ziehen.



Ausgangsposition

- das Tube einseitig an einer Stange (o.ä.) befestigen
- Tube in eine Hand nehmen
- aufrechte Körperhaltung
- Oberarm ganz nah am Körper halten



Aktion

- Hand gegen den Widerstand des Tubes nach außen bewegen
- Oberarm bleibt dabei weiterhin ganz nah am Körper
- anatomisch bedingt ist der Bewegungsradius bei dieser Übung klein, die Wirkung aber sehr groß
- ! Seitenwechsel nicht vergessen



11

Ausgangsposition

- hüftbreiter Stand
- mit beiden Füßen das Bodytube am Boden verankern
- aufrechte Körperhaltung
- jede Hand nimmt einen Griff des Tubes
- Arme ganz nah am Körper halten



Aktion

- Oberkörper gegen den Widerstand des Tubes seitlich beugen
- Oberarme bleiben weiterhin ganz nah am Körper
- im Wechsel nach rechts und links beugen, dabei in der Mitte der Bewegung kurz anhalten und die Bewegung kontrolliert neu starten



12

Ausgangsposition

- im Vierfüßlerstand die Mitte des Tubes mit der einen Hand am Boden verankern
- die andere Hand nimmt den Griff
- Blick geht zum Boden, damit eine neutrale Kopfhaltung gewährleistet ist
- vermeide einen Rundrücken oder ein extremes Hohlkreuz



Aktion

- den Arm seitlich gegen den Widerstand des Tubes im Halbkreis nach oben ziehen
- Ellenbogenwinkel bleibt während der Bewegung immer gleich (den Arm also während der Bewegung nicht beugen)
- ! Seitenwechsel nicht vergessen



Für jede Übung

1. Halte das Tube
 2. Halte die Schu
- nicht zu den Ohr



Ausgangsposition

- hüftbreiter Stand
- das Tube doppelt nehmen (etwa schulterweit greifen)
- beide Arme gestreckt über den Kopf bringen
- Blick geht nach vorne

Wichtig:

Die Tube während der gesamten Übung auf Spannung!
Die Schultern in neutraler Position, die Ohren ziehen.



Aktion

- die Armstreckung beibehalten und das Tube in den Nacken ziehen (nicht zu weit nach unten ziehen)
- Das Tube wird in vertikaler Bewegungsrichtung körpernah geführt (Ellenbogen also nicht zu weit nach hinten ziehen)
- durch das Beibehalten der Armstreckung ist gewährleistet, dass das Tube im Laufe der Bewegung Widerstand aufbaut
- Blick geht weiterhin nach vorne

Ausgangsposition

- Vierfüßlerstand
- mit dem Tube eine Schlaufe „bauen“ (Tube ein Stück durch den Griff ziehen)
- Schlaufe um den Fuß des Arbeitsbeines legen
- mit dem Knie des nicht arbeitenden Beines das Gummi des Tubes am Boden verankern
- den freien Griff mit beiden Händen greifen und am Boden festhalten, dabei die Unterarme einfach auf den Boden ablegen
- Blick geht zum Boden (neutrale Kopfhaltung)



Aktion

- Arbeitsbein vom Boden anheben und Oberschenkel bis zur waagerechten bringen
- Fußspitze sanft anziehen, Ferse zur Decke schieben
- ! Seitenwechsel nicht vergessen



15

Ausgangsposition

- Seitenlage
- das Arbeitsbein befindet sich oben
- mit dem Tube eine Schlaufe „bauen“ (ein Griff wird einfach durch den anderen Griff gezogen)
- Schlaufe um den Fuß des Arbeitsbeines legen
- mit dem Fuß des nicht arbeitenden Beines das Gummi des Tubes am Boden verankern
- den freien Griff mit einer Hand nehmen und am Boden festhalten



Aktion

- Arbeitsbein gegen den Widerstand des Tubes anheben
 - Fußspitze des Arbeitsbeines sanft anziehen
 - dabei ist die Ferse während der gesamten Bewegung höher als die Fußspitze
- ! Seitenwechsel nicht vergessen



Für jede Übung

1. Halte das Tube
 2. Halte die Schu
- nicht zu den Ohr

16

Ausgangsposition

- sitzend auf einer Bank oder einer Erhöhung (in unserem Beispiel verwenden wir den Reebok Step)
- das Tube unter dem Step hindurch führen und einen Griff in jede Hand nehmen
- Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt
- Rücken gerade halten
- Hände auf Schulterhöhe bringen



Aktion

- beide Arme nach oben drücken (Armstreckung)
- Oberkörper bleibt weiterhin leicht nach vorne geneigt



Ausgangsposition

- Bauchlage (in diesem Fall verwenden wir den Reebok Step als Liegefläche)
- Tube doppelt nehmen und schulterweit greifen
- Arme nach vorne ausstrecken
- Blick geht zum Boden
(Kopf nicht in den Nacken nehmen)



Aktion

- beide Arme gleichzeitig beugen und das Tube dabei in den Nacken ziehen
- das Tube wird körpernah geführt
- in der Endposition aktiv die Schulterblätter zusammenziehen



Wichtig gilt:

Die Tube während der gesamten Übung auf Spannung!
Die Schultern in neutraler Position, die Ohren ziehen.

Ausgangsposition

- sitzend
- leicht gebeugte Knie
- Tube um beide Füße legen
- Jede Hand nimmt einen Griff
- Oberkörper aufrecht halten
- neutrale Kopfhaltung, Blick geht nach vorne



Aktion

- beide Arme gleichzeitig beugen und das Tube dabei zum Bauch ziehen
- in der Endposition aktiv die Schulterblätter zusammenziehen



Tube-Widerstände



Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

leicht

mittel

stark

extra stark

*Wichtige Sicherheitshinweise

- Bei akuten Schmerzen oder frischen Verletzungen solltest du vorab mit deinem Arzt sprechen.
- Treten Schmerzen während einer Übung auf, brich die Übung sofort ab.
- Vergewissere dich, dass dein Tube unbeschädigt ist.
- Die korrekte Ausgangsstellung sollte vor dem Übungsstart bewusst eingenommen werden.
- Achte bei der Durchführung auf deine Atmung. Richtig: Ausatmen beim Anspannen.
- Vermeide schwing- und ruckhafte Bewegungen, arbeite stattdessen kontrolliert und langsam. Nutze dabei die dir möglichen Gelenkradien komplett aus.