

*Dänk a Glänk*  
*Kräftigen mit dem*  
*Thera-Band*

Programm für Rumpf  
und Schultern

**suva***liv!*

Sichere Freizeit

## *Kräftigen mit dem Thera-Band*

Kraft ist ein wichtiger Faktor für einen gesunden Bewegungsapparat. Kraft, gekoppelt mit Beweglichkeit und Koordination, schützt die Gelenke vor Verletzungen.

Wird ein Gelenk mit ungenügend ausgebildeter Muskulatur sehr häufig und vor allem einseitig, d.h. immer wieder mit den gleichen Bewegungsabläufen belastet, kann das zu schmerzhaften Entzündungen im Gelenkbereich führen.

Die vorliegenden Übungen sind gezielt auf solche immer wiederkehrende Bewegungsabläufe bei den Ballsportarten Basketball, Fussball, Handball und Volleyball sowie bei den Rückschlagsportarten Badminton, Squash und Tennis ausgerichtet.

Weitere Tipps und ein Basis-Übungsprogramm finden Sie in der Broschüre «Das Thera-Band – Kraftmaschine im Taschenformat» (Bestellnummer 88158.d).

Suva

Postfach

6002 Luzern

Telefon 041 419 51 11

Fax 041 419 59 17

Internet [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)

### **Kräftigen mit dem Thera-Band Programm für Rumpf und Schulter**

Bereich Freizeitsicherheit

In Zusammenarbeit mit Franziska Frei-Uebersax, Physiotherapeutin

7. Auflage – November 2007 – 71'000 bis 91'000 Exemplare

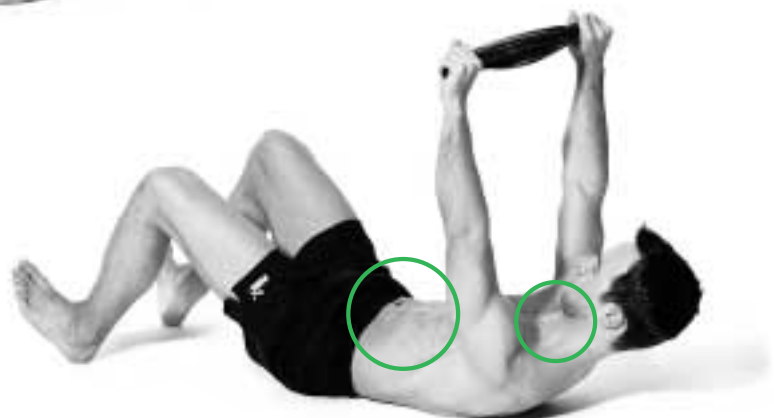
**Bestellnummer: 88193.d**

## Kräftigen der Bauch- und Halsmuskulatur

Sportarten: alle

Ausführung: Bewegen Sie das gefaltete und gespannte Thera-Band mit gestreckten Armen Richtung Decke. Heben Sie den Kopf so, dass die Halswirbelsäule gestreckt bleibt (Kinn in Richtung Brustbein bewegen).

Achtung: Kopf nicht in den Nacken legen. Rumpf nicht zu stark beugen. Fersen halten Bodenkontakt.



## Kräftigen der Schulter- und Brustwirbelsäulenmuskulatur

Sportarten: alle

Ausführung: Halten Sie das gefaltete und gespannte Thera-Band mit beiden Händen. Heben Sie dabei den Kopf 2 cm und bewegen Sie das Kinn Richtung Brustbein, so dass der Nacken «lang» bleibt. Strecken Sie die Arme nach vorne und führen Sie das Band anschliessend mit gebeugten Armen wieder zum Kopf.

Achtung: Beine bleiben am Boden, Po anspannen und Bauch einziehen.

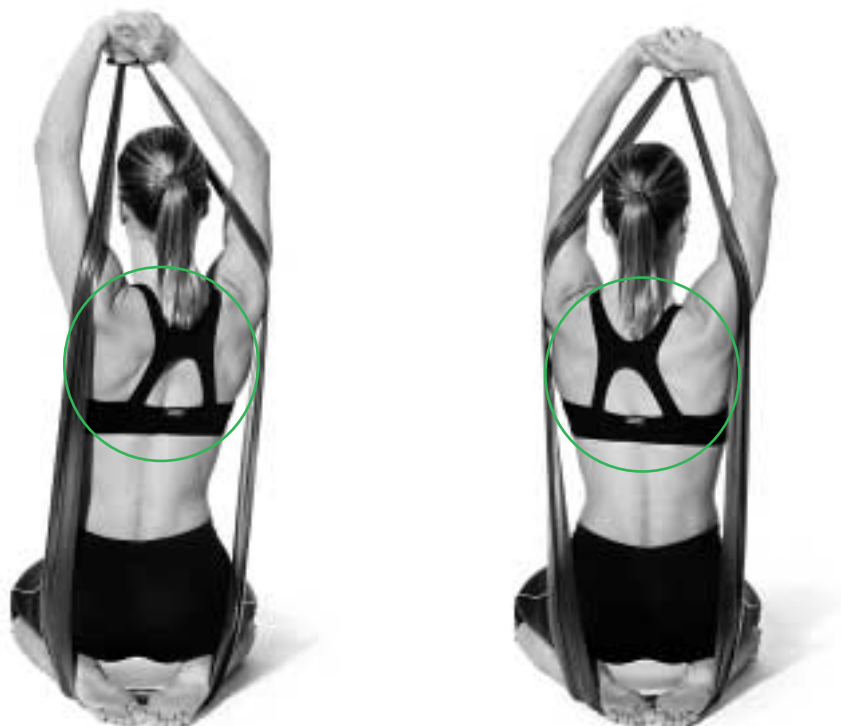


## **Kräftigen der Rumpf- und Rückenmuskulatur**

Sportarten: Handball, Rückschlagsportarten, Volleyball

Ausführung: Legen Sie das Thera-Band unter die Unterschenkel und ziehen Sie es aus dem Fersensitz bis über den Kopf hoch. Drehen Sie den Rumpf abwechselungsweise nach rechts und nach links.

Achtung: Vermeiden Sie ein Mitdrehen des Kopfes (Punkt mit den Augen fixieren). Die Körperhaltung ist aufrecht.

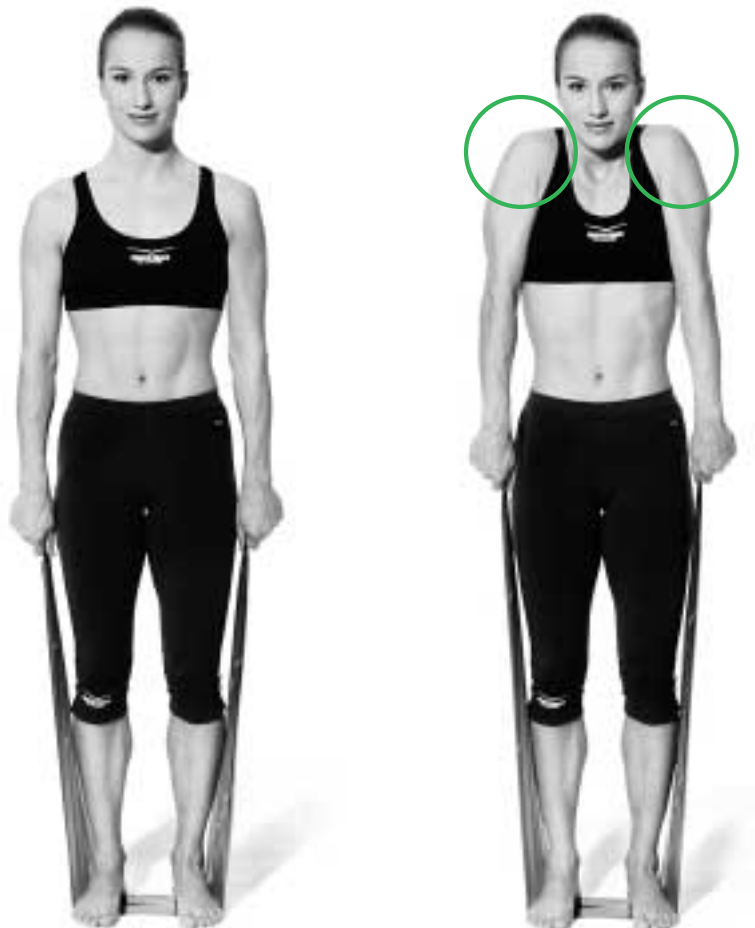


## Kräftigen der oberen Schultergürtelmuskulatur

Sportarten: alle

Ausführung: Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Thera-Band. Ziehen Sie die Schultern mit gestreckten Armen so weit wie möglich hoch und atmen Sie dabei aus. Rollen Sie die Schultern anschliessend aktiv nach hinten unten zurück und atmen Sie dabei ein.

Achtung: Band stark vorspannen, Bewegung im Atmungs-  
rhythmus ausführen.

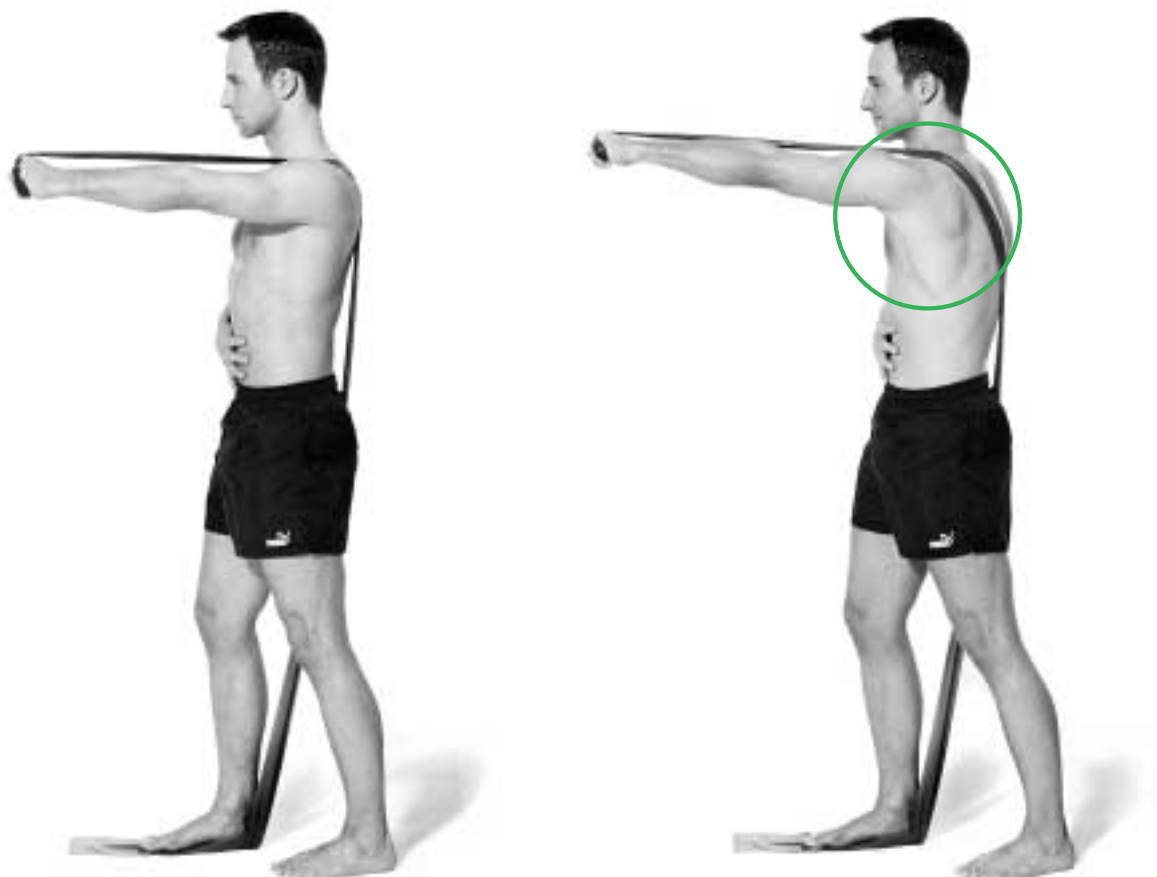


## **Bewegungskoordination zwischen Schulterblatt und Brustkorb**

Sportarten: alle

Ausführung: Fixieren Sie das Thera-Band mit dem rechten Fuss und ziehen Sie es mit der linken Hand diagonal über die linke Schulter. Bewegen Sie den gestreckten Arm möglichst weit nach vorne und wieder zurück, wobei das Schulterblatt möglichst nahe an die Wirbelsäule herangeführt wird.

Achtung: Arm nicht beugen, Schulter nicht hochziehen, Oberkörper nicht mitdrehen.

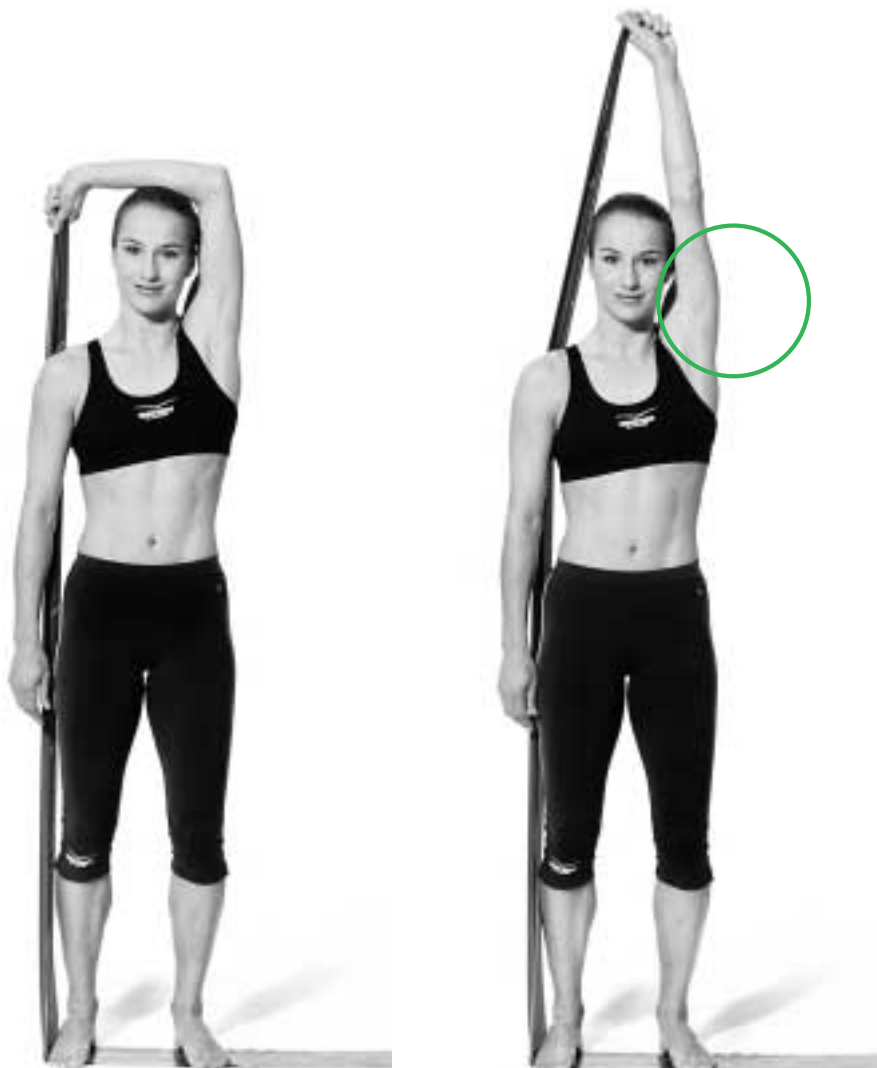


## Kräftigen der Armstreckmuskulatur

Sportarten: alle

Ausführung: Stellen Sie sich mit beiden Füßen hüftbreit auf das Thera-Band. Legen Sie den Unterarm auf den Kopf. Strecken Sie den Unterarm so weit wie möglich gegen den Widerstand des Bandes, ohne dass der Oberarm den seitlichen Kopfkontakt verliert.

Achtung: Stabiler Rumpf.



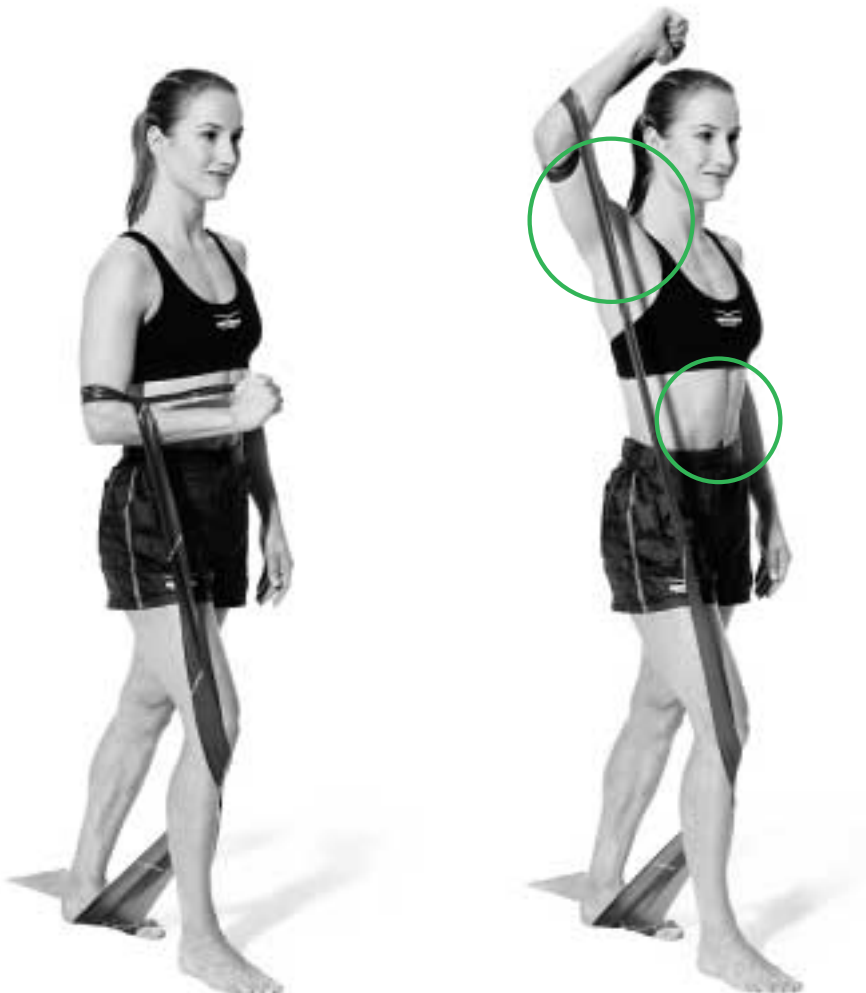


## Kräftigen der Schulterblattmuskulatur für Torwurf und Smash

Sportarten: Handball, Volleyball, Rückschlagsportarten

Ausführung: Halten Sie das Thera-Band in der Hand und wickeln Sie es von aussen um den Ellbogen. Stellen Sie sich mit dem gegenüberliegenden Fuss auf das Band und machen Sie mit dem anderen Bein einen Ausfallschritt. Bewegen Sie den rechtwinklig gebeugten Arm nach oben hinten, bis sich der Ellbogen auf Schulterhöhe befindet. Ihr Gewicht ist dabei auf dem vorderen Bein.

Achtung: Kein Hohlkreuz, Oberkörper nicht mitdrehen.

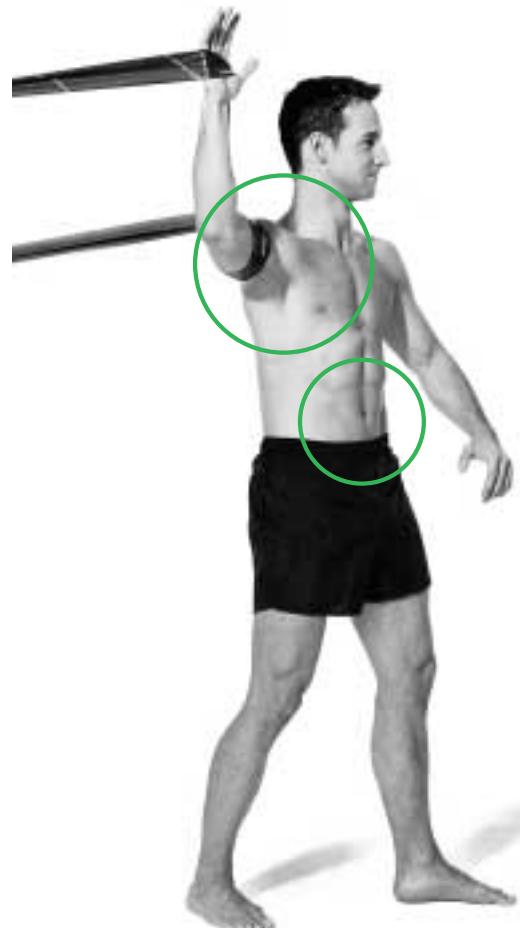


## **Stabilisieren der Schulter (gegen Verletzungen durch Zurückhalten des Wurfarmes)**

Sportart: Handball

Ausführung: Das Thera-Band wird von einer hinten stehenden Person gehalten. Versuchen Sie den Widerstand des Bandes – er simuliert das Zurückhalten des Wurfarmes – im Schultergelenk zu stabilisieren.

Achtung: Stabiler Rumpf, Widerstand langsam aufbauen.

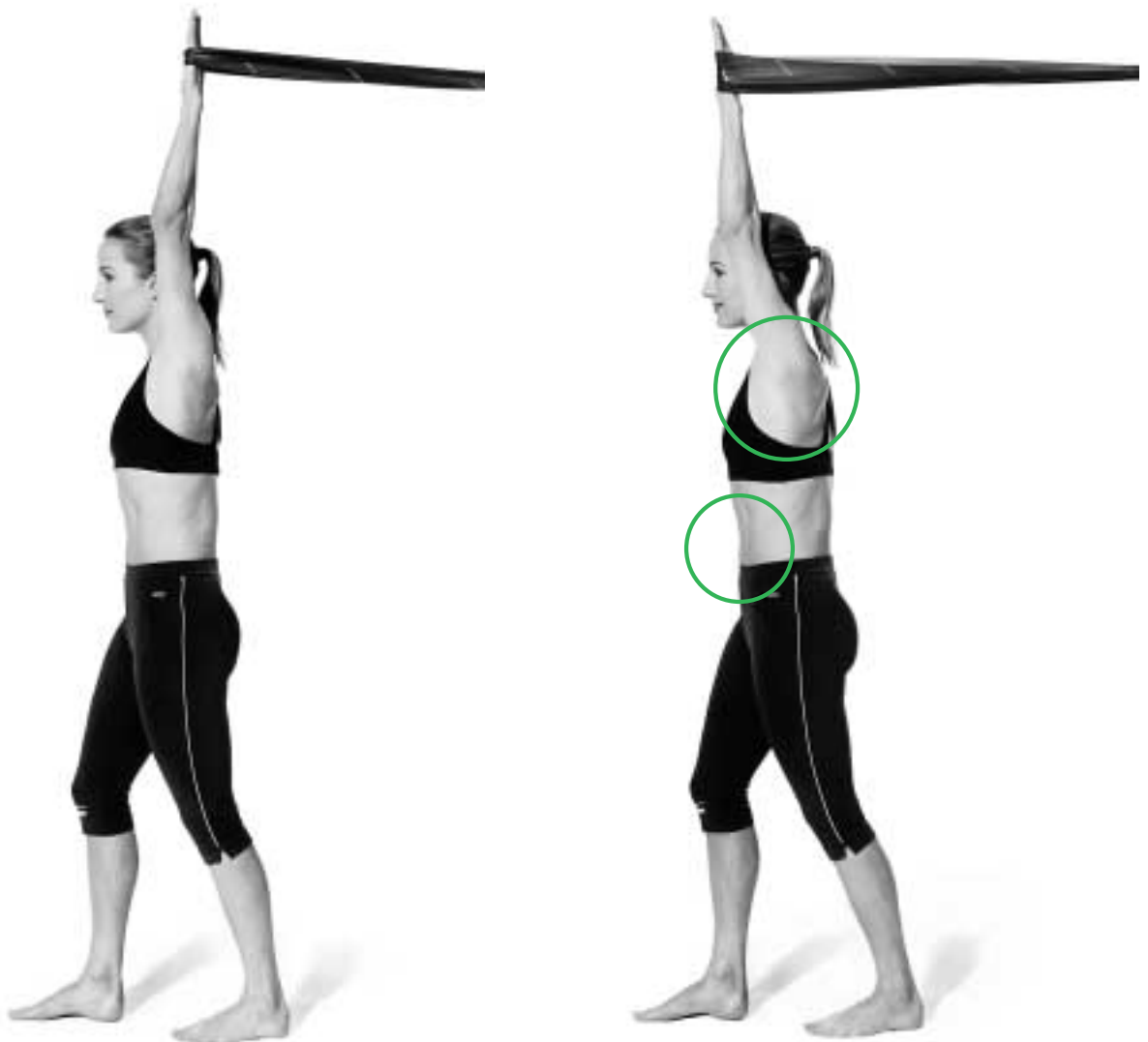


## Stabilisieren des Schultergelenkes

Sportarten: Basketball, Handball, Volleyball

Ausführung: Fixieren Sie das Thera-Band auf der Höhe des nach oben gestreckten Arms. Bewegen Sie den gestreckten Arm aus der Schulter heraus nach vorne und zurück. (Kleine Bewegungen!)

Achtung: Thera-Band stark vorspannen, stabiler Rumpf, Schulter nicht hochziehen.



## **Kräftigen der Schultern für den «Block»**

Sportarten: Handball, Volleyball

Ausführung: Stellen Sie sich hüftbreit mit beiden Füßen auf das Thera-Band. Halten Sie dabei das Band mit parallel nach oben gestreckten Armen. Ziehen Sie die Schultern so weit wie möglich nach oben und anschliessend wieder nach unten zurück. Die Arme bleiben dabei gestreckt.

Achtung: Stabiler Rumpf, Halswirbelsäule strecken.

