

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

Programm für die Beine

**suvaliv!**

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

Für Auskünfte:  
Telefon 041 419 51 11

Für Bestellungen:  
[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Fax 041 419 59 17  
Telefon 041 419 58 51

### **Kräftigen mit dem Thera-Band Programm für die Beine**

Bereich Freizeitsicherheit

In Zusammenarbeit mit Franziska Frei-Uebersax, Physiotherapeutin  
1. Auflage – April 2001  
7. Auflage – September 2008 – 77 000 bis 97 000 Exemplare

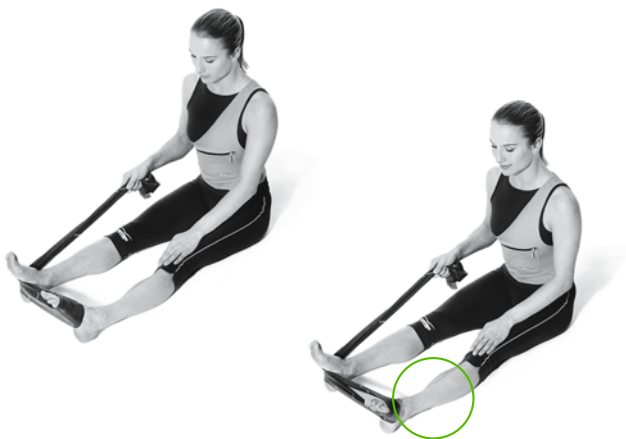
**Bestellnummer: 88194.d**

## **Kräftigen der äusseren Fussheber (Prophylaxe gegen das Übertreten des Fussgelenks)**

Sportarten: alle

Ausführung: Legen Sie das Thera-Band vorne um den Fuss und spannen Sie es zusätzlich mit dem anderen Fuss, indem Sie die Beine spreizen. Halten Sie das Band mit der Hand fest. Bewegen Sie den äusseren Fussrand nach aussen und oben.

Achtung: Knie strecken und nicht mitdrehen – Kontrolle mit Hand.

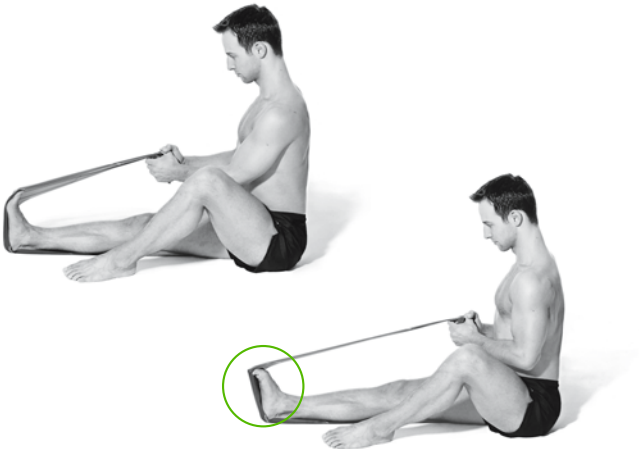


## Kräftigen der Fussmuskulatur (Längsgewölbe)

Sportarten: Basketball, Handball, Rückschlagsportarten, Volleyball

Ausführung: Setzen Sie sich auf das Thera-Band, legen Sie dieses um die Fusssohle und halten Sie es mit beiden Händen. Beugen Sie die Zehen gegen den Widerstand des Bandes. Der Fuss bleibt dabei immer in einem Winkel von  $90^\circ$ .

Achtung: Sehr straff gezogenes Band. Übung ohne Schuhe ausführen.



## **Kräftigen der beinstabilisierenden Hüftgelenkmuskulatur**

Sportarten: alle

Ausführung: Wickeln Sie das Thera-Band um den Oberschenkel und halten Sie es vor dem Oberkörper mit der Hand am Boden fest. Bewegen Sie den Unterschenkel des in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugten Beines zum Boden, bis die Ferse diesen berührt. Anschliessend bringen Sie den Unterschenkel wieder in die Ausgangsstellung.

Achtung: Bauch anspannen – kein Hohlkreuz. Oberschenkel bleibt während der Übung immer waagrecht.

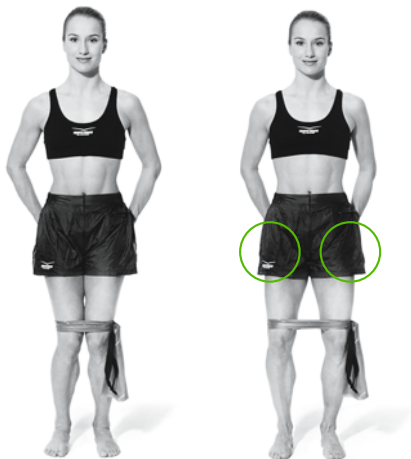


## **Trainieren der Koordination von Hüft-, Knie- und Fussmuskulatur**

Sportarten: alle

Ausführung: Wickeln Sie das Thera-Band oberhalb der Knie 2-mal sehr straff um die Oberschenkel. Machen Sie eine leichte Kniebeugung. Drehen Sie beide Oberschenkel gegen den starken Widerstand des Bandes nach aussen, bis die Knie über den Füßen sind.

Achtung: Fusssohlen halten immer Bodenkontakt. Zehen nicht krallen. Gesäss nicht anspannen (Kontrolle mit den Händen).



## **Kräftigen der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur**

Sportarten: alle

Ausführung: Befestigen Sie das Thera-Band an der Sprossenwand. Halten Sie das einmal gefaltete Thera-Band an beiden Enden und spannen Sie dieses so, dass Sie sicher in die Hocke gehen können. Bewegen Sie das Becken nach oben und nach unten wie beim Absitzen und Aufstehen.

Achtung: Beinachse: keine X-Beine. Knie bleiben über den Füßen, möglichst am gleichen Ort.

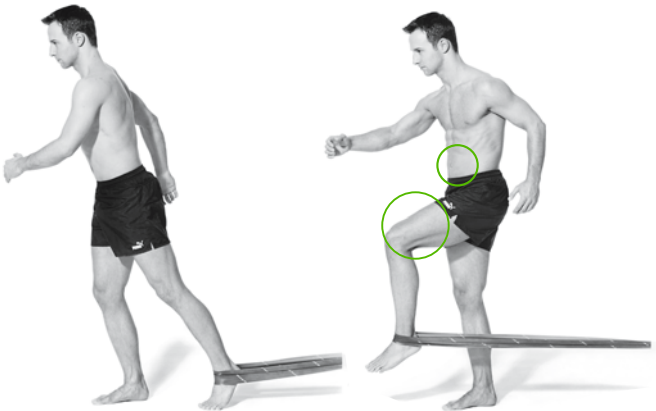


## **Torschusstraining**

Sportart: Fußball

Ausführung: Wickeln Sie das von einem Mitspieler oder einer Mitspielerin gehaltene Thera-Band um den Unterschenkel. Führen Sie das nach hinten gestreckte Bein gegen den Widerstand des Bandes nach vorne hoch in eine Kniebeugung.

Achtung: Arme schwingen gegengleich mit. Rumpf stabilisieren, kein Hohlkreuz beim Zurückbewegen des Beines.



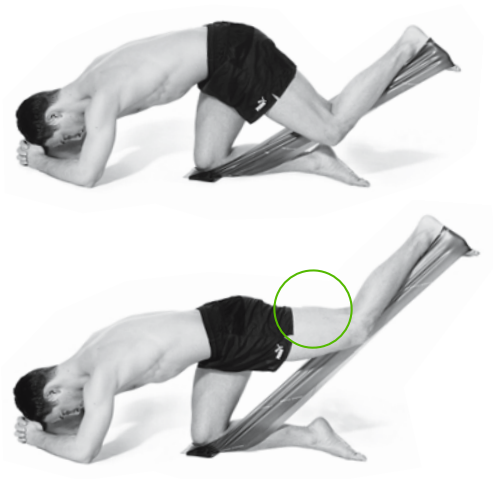


## Kräftigen der Hüftstrecker

Sportarten: Basketball, Fussball, Handball, Volleyball

Ausführung: Wickeln Sie das Thera-Band um den Fuss und legen Sie beide Enden des Bandes unter das Knie des anderen Beines. Nehmen Sie die Knie- und Unterarmstützstellung ein und heben Sie das Bein in Richtung Decke bis zur Hüftstreckung hoch.

Achtung: Kein Hohlkreuz in der Endstellung – Bauch anspannen. Becken bleibt waagrecht. Knie nicht nach aussen drehen (ständiger Kontakt mit Band).

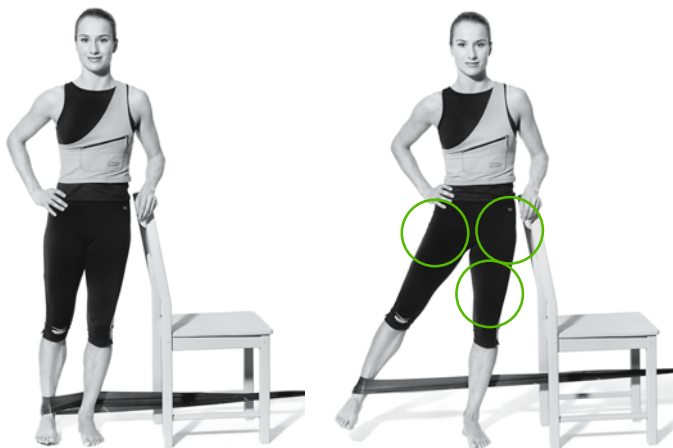


## **Kräftigen der Abduktoren (Stand- und Spielbein)**

Sportarten: alle

Ausführung: Wickeln Sie das Band um das Fussgelenk und befestigen Sie die Enden an der Sprossenwand oder lassen Sie diese von einem Mitspieler oder einer Mitspielerin halten. Führen Sie das Bein gegen den Widerstand des Bandes nach aussen.

Achtung: Stabiler Oberkörper, Standbein bleibt immer leicht gebeugt. Das Hüftgelenk bleibt möglichst gestreckt. Fuss nicht nach aussen drehen.

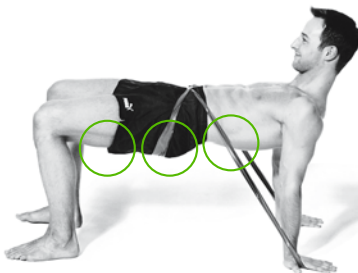


## Kräftigen der Gesäss- und Rückenmuskulatur

Sportarten: alle (für Fussball und Handball sehr wichtig)

Ausführung: Wickeln Sie das Thera-Band gekreuzt um die Hüften und halten Sie es mit beiden Händen am Boden fest. Heben Sie das Becken so weit wie möglich an, indem Sie die Hüftgelenke maximal strecken.

Achtung: Kopf nicht in den Nacken legen. Arme nicht überdehnen.



## **Verbesserung der Sprungkraft**

Sportarten: Basketball, Fussball, Handball, Volleyball

Ausführung: Legen Sie das Thera-Band um das Becken und befestigen Sie die Enden an der Sprossenwand oder lassen Sie diese von einem Mitspieler oder einer Mitspielerin halten. Hüpfen Sie mit idealer Bandvorspannung auf dem rechten oder linken Bein.

Achtung: Körper gut stabilisieren. Bei hoher Bandvorspannung nicht mit Hohlkreuz landen. Knie muss über dem Fuss sein (Beinachse).

