

Dänk a Glänk
Fitness für «Vielsitzer»

12 kräftigende Übungen
mit dem Thera-Band.

suvaliv!

Sichere Freizeit

Suva
Schweizerische Unfallversicherungsanstalt
Postfach, 6002 Luzern
Für Auskünfte:
Telefon 041 419 51 11

Für Bestellungen:
www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Tel. 041 419 58 51

Dänk a Glänk
Fitness für «Vielsitzer»

Bereich Freizeitsicherheit, in Zusammenarbeit mit
Franziska Frei-Uebersax, Physiotherapeutin, Allschwil

1. Auflage – Februar 2004
2. Auflage – April 2006 – 50'000 bis 70'000 Exemplare

Bestellnummer: 88206.d

Viele Menschen sitzen sehr häufig – am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Dies kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Der Mensch verfügt über 656 Muskeln, und diese müssen beweglich bleiben. Denn die Muskeln sind die Motoren unseres Bewegungsapparates. Wenn sie zu wenig beansprucht werden, verkümmern sie.

Langes Sitzen belastet den Bewegungsapparat. Verformung der Wirbelsäule, verspannte Muskeln, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen sind die Folgen. Dagegen können wir Ihnen etwas anbieten: 12 kräftigende Übungen mit dem Thera-Band. Genau das Richtige für kurze Pausen an den verschiedensten Arbeitsplätzen.

Neben Pausen und wechselnden Sitzhaltungen ist ein regelmässiges Kräftigungstraining für die Muskeln die beste Vorbeugung gegen Beschwerden des Bewegungsapparates. Nehmen Sie sich deshalb täglich am Arbeitsplatz oder zu Hause ein paar Minuten Zeit für die Thera-Band-Übungen in dieser Broschüre. Sie sind speziell auf «Vielsitzer» zugeschnitten.

Übrigens: Ist Ihr (Bildschirm-)Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet? Informieren Sie sich darüber im Internet:
www.suva.ch/suvapro.

Für Informationsmittel empfehlen wir Ihnen unser Such- und Bestellsystem Waswo (www.suva.ch/waswo, Stichwort «Ergonomie») oder unsern Kundendienst – Tel. 041 419 58 51, Fax 041 419 59 17.

Weitere Thera-Band-Übungen finden Sie in folgenden Broschüren:

«Das Thera-Band, Kraftmaschine im Taschenformat»
(Bestell-Nr. 88158.d), gratis.

«Das Thera-Band-Set»
Thera-Band mit 4 Broschüren
(Bestell-Nr. 12653), Fr. 13.–
zzgl. Versandkosten und MWST.



«Kräftigen mit dem Thera-Band» – Programm für Rumpf und Schultern (Bestell-Nr. 88193.d), gratis.

«Kräftigen mit dem Thera-Band» – Programm für die Beine
(Bestell-Nr. 88194.d), gratis.

So trainieren Sie richtig

Sitzposition

- Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte der Sitzfläche.
- Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule.
- Stellen Sie die Füße hüftbreit voneinander entfernt auf den Boden.
- Wichtig: Der Stuhl darf sich während der Übungen nicht bewegen.



Ausführung

Versuchen Sie sich die Übung zuerst in Gedanken vorzustellen.

Machen Sie die Übungen am Anfang sehr bewusst (Qualität ist wichtiger als Quantität).

Achten Sie nicht nur am Anfang, sondern bis zum Ende der Bewegung auf eine korrekte Körperhaltung.

Bauch spannen heisst: Beckenbodenmuskulatur anspannen und Schambein Richtung Bauchnabel bewegen.

Beginnen Sie jede Übung mit leicht vorgespanntem Thera-Band. Wenn Sie die Übung als zu einfach oder zu schwierig empfinden, stimmt der Widerstand des Bandes nicht.

Führen Sie die Übungen langsam aus.

Passen Sie die Anzahl der Übungen und Wiederholungen Ihrem persönlichen Trainingsstand an.

Machen Sie immer eine kurze Pause zwischen den einzelnen Übungsserien.

Trainieren Sie jeweils beide Körperhälften.

Und zum Schluss noch dies

Das Thera-Band enthält Latex und kann deshalb in seltenen Fällen Allergien auslösen!

Führen Sie das Band nicht über kantige oder scharfe Gegenstände.

Setzen Sie das Band nicht der Sonne oder Nässe aus.

Übungen für «Vielsitzer»

Brustwirbelsäule strecken

Legen Sie das Thera-Band unter die linke Gesässhälfte und schlagen Sie das rechte über das linke Bein.

Führen Sie das gespannte Band mit der rechten Hand auf die Höhe Ihres Brustbeins (die linke Hand liegt auf dem rechten Oberschenkel).

Drehen Sie den Brustkorb und den Kopf so weit wie möglich nach rechts und bewegen Sie dabei den Brustkorb nach vorne oben.



Kopf beim Drehen
nicht in den Nacken
legen. Nicht mit
Hohlkreuz drehen.



Schulter- und Nackenmuskulatur kräftigen

Legen Sie das Thera-Band unter das Gesäss, wickeln Sie es von vorne um die Schultern und setzen Sie sich auf die beiden Enden des Bandes.

Rollen Sie abwechslungsweise die rechte und die linke Schulter nach hinten unten.



Blick bleibt nach vorne gerichtet. Kopf nicht in den Nacken legen. Kein Hohlkreuz. Rücken und Nacken möglichst «lang machen».



Brustwirbelsäule drehen

Legen Sie das Thera-Band unter das Gesäss und halten Sie mit beiden Händen das stark gespannte Band gekreuzt vor Ihrem Brustbein.

Drehen Sie den Rumpf mit langsamen grossen oder schnellen kleinen Bewegungen abwechslungsweise nach rechts und links. Vermeiden Sie dabei das Mitdrehen des Kopfes, indem Sie mit den Augen einen Punkt fixieren.



**Die Körperhaltung ist
aufrecht. Schultern
nicht hochziehen.
Kein Hohlkreuz.**



Brustkorb kräftigen

Halten Sie das leicht gespannte Thera-Band mit beiden Händen hinter dem Nacken.

Strecken Sie die Arme so weit wie möglich nach aussen, ohne dass das Band den Kontakt zum Nacken verliert. Atmen Sie dabei bewusst ein, spannen Sie den Bauch und recken Sie den Kopf Richtung Decke.

Entspannen Sie die Arme anschliessend und atmen Sie dabei aus.

Schultern nicht hochziehen. Kein Hohlkreuz.



Brustwirbelsäule dehnen

Legen Sie das Thera-Band unter die linke Gesässhälfte und schlagen Sie das rechte über das linke Bein.

Führen Sie das leicht gespannte Band mit der rechten Hand über den Rücken nach vorne bis auf Schulterhöhe. Die linke Hand liegt auf dem rechten Oberschenkel.

Ziehen Sie das Band diagonal mit maximaler Drehung nach unten. Rollen Sie dabei Brustkorb und Kopf ein, bis das Kinn das Brustbein berührt.



Becken nicht
mitdrehen



Rumpfmuskulatur kräftigen

Legen Sie das Thera-Band unter das Gesäss und ziehen Sie es mit beiden Händen über den Rücken nach oben bis auf Kopfhöhe.

Bewegen Sie abwechslungsweise die rechte und die linke Faust diagonal über den Kopf nach vorne oben. Drehen Sie dabei den Brustkorb leicht mit.



**Der Kopf bleibt
entspannt.
Kein Hohlkreuz.**



Brustwirbelsäule bewegen

Legen Sie das Thera-Band unter die linke Gesässhälfte und legen Sie die linke Hand auf den linken Oberschenkel.

Ziehen Sie das Band mit der rechten Hand diagonal über den Brustkorb bis auf Schulterhöhe.

Strecken Sie den Arm in die Höhe und drehen Sie dabei Brustkorb und Kopf so weit wie möglich nach rechts, ohne dabei die Hand mit den Augen zu fixieren.



**Kein Hohlkreuz.
Gespannter Bauch.
Keine Rücklage.**



Lendenwirbelsäule entspannen

Stellen Sie sich mit hüftbreit gegrätschten Beinen und mit leicht gebeugten Knien hin, legen Sie das Thera-Band um das Gesäss und halten Sie das Band gespannt mit beiden Händen vor Ihrem Körper.

Bewegen Sie das Gesäss gegen den Widerstand des Bandes nach unten wie beim Absitzen. Spannen Sie dabei die Bauchmuskulatur, so dass der Rücken «lang» wird. Halten Sie diese Position 2 bis 3 Sekunden, entspannen Sie anschliessend Ihre Bauchmuskulatur wieder. Führen Sie die Bewegungen nicht ruckartig, sondern rhythmisch aus.



Schultergürtelmuskulatur kräftigen

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 nach hinten unten
zurück und atmen Sie dabei ein.



**Band stark spannen,
Bewegungen im
Atmungsrhythmus
ausführen.**



Schultergelenk kräftigen

Fixieren Sie das Thera-Band auf der Höhe des nach oben gestreckten Arms.

Machen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt.

Bewegen Sie den gestreckten Arm aus der Schulter heraus nach vorne und zurück. Kleine Bewegungen!



Armstreckmuskulatur kräftigen

Stellen Sie sich mit dem linken Fuss auf das Thera-Band-ende. Legen Sie den rechten Unterarm auf den Kopf.

Halten Sie das Band mit der rechten Hand über Ihrem Kopf.

Strecken Sie den Unterarm so weit wie möglich gegen den Widerstand des Bandes, ohne dass der Oberarm den Kontakt zum Kopf verliert.



Stabiler Rumpf.



Becken stabilisieren

Stellen Sie sich mit dem rechten Fuss auf das Thera-Bandende und machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt. Mit der linken Hand halten Sie das andere Bandende.

Mit der rechten Hand ziehen Sie das Band von hinten über den Rücken auf die Höhe Ihres Brustkorbs. Sie sollten dabei eine gewisse Spannung spüren.

Drehen Sie mit angespanntem Bauch Ihren Brustkorb nach links und wieder zurück. Schultern dabei nicht hochziehen. Vermeiden Sie das Mitdrehen des Kopfes.



Becken nicht mitdrehen. Arme nicht strecken.



Bestellnummer: 88206.d