



«Brett»

Position: Aufstützen auf Zehen und Unterarmen.
Ausführung: Von Ferse bis zu den Schultern in einer Linie. Diese Position halten.
Erleichtern: Knie ablegen.
Erschweren: Ellbogen oder Füße auf wackliger Unterlage (z. B. Sitzkissen oder gefüllte Bettflaschen).



Arme abspreizen

Ausführung: Abwechslungsweise linker und rechter Arm anheben, seitwärts ausstrecken, zurückführen, absetzen. Körperschwerpunkt nicht verlagern, sondern in der Mitte zu halten versuchen.



Beine abspreizen

Ausführung: Abwechslungsweise linkes und rechtes Bein gestreckt anheben, abspreizen, zurückführen, absetzen.



wacklige Unterlage

Ausführung: Ellbogen oder Füße auf wacklige Unterlage (z. B. Sitzkissen oder gefüllte Bettflaschen) aufsetzen. Für Bewegungskünstler kann diese Übung auch mit den andern Übungen kombiniert werden.



Ellbogen abstossen

Position: Nur mit den Schultern gegen die Wand lehnen. Füße eine Fusslänge von der Wand weg. Ellbogen auf Schulterhöhe.
Ausführung: Sich mit den Ellbogen so weit wie möglich von der Wand wegdrücken und wieder nachgeben.
Erleichtern: Füße näher zur Wand.
Erschweren: Füße weiter weg von der Wand.



«Brett» seitwärts

Position: Auf Fussaussenseite des unteren Fusses und dem Unterarm aufstützen. Oberen Arm in der Hüfte aufstützen. Diese Position halten.
Ausführung: Von Ferse bis zu den Schultern in einer Linie. Mit der Hüfte weder nach unten, hinten oder vorne ausweichen.
Erleichtern: Oberen Fuss nach hinten versetzt ebenfalls auf dem Boden aufsetzen.
Erschweren: Instabile Unterlage, oberes Bein abheben, oberen Arm ausstrecken.

«Bauchlandung»

Position: Gestreckt auf dem Bauch liegend. Hände berühren die Schläfe.
Ausführung: Schultern und Brust vom Boden anheben. Arme nach vorne und hinten bewegen, ohne abzusetzen.
Erleichtern: Ausgangsposition halten oder Arme nur an der Körperseite nach hinten halten.
Erschweren: Geringe Gewichte in die Hände nehmen.





«Stockeinsatz»

Position: Leicht gebückte Position; in den Knien. Gummiband (Theraband) ist zwischen Bauch- und Brusthöhe befestigt (z. B. an einem Geländer).

Ausführung: Gummiband nach hinten ziehen.



Trainieren mit einem Gummizug (Theraband)

- Qualität vor Quantität: Übungen kontrolliert ausführen.
- Korrekte Körperhaltung auch am Ende der Serie.
- Jede Übung mit leicht vorgespanntem Theraband beginnen.
- Immer beide Seiten trainieren.
- Um Risse zu vermeiden, das Band nicht über scharfe Kanten führen.
- Es gibt unterschiedlich elastische Therabänder.
- Ein Theraband können Sie in Sportfachgeschäften kaufen oder auch bei der SUVA bestellen. Infos und Bestellung auf www.suva.ch oder Tel. 0800 807 000

Merkpunkte:

- Kein Kaltstart! Wärmen Sie sich zuvor 10–15 Minuten auf: z. B. auf einem Indoor-Ausdauergerät (Laufband, Cross-Trainer, Spinning) oder mit Seilspringen.
- Eine Übung 15 bis 30 Sekunden ausführen oder 20 bis 30 Mal wiederholen.
- Vorher abbrechen, wenn man zu zittern beginnt (dann sind die Muskeln bereits müde und eine korrekte Ausführung ist kaum mehr möglich).
- Bei jeder Übung 2 bis 3 Serien.
- Pause von ca. 30 Sekunden, oder bis man sich wieder wohl fühlt.
- Immer beide Seiten trainieren.
- 2 bis 4 Mal pro Woche kräftigen.
- Nach der Belastung die Muskeln dehnen; 30 bis 60 Sekunden lang ein angenehmes Ziehen verspüren.

«Bein abspreizen»

Position: Schulterachse senkrecht zur Wand. Eine Seite des Gummibandes ist auf Fussgelenkhöhe an einer Stange, einem Stuhlbein usw. befestigt, die andere am Fussgelenk.

Ausführung: Äusseres Bein vom Standbein wegführen. Bein gestreckt halten.

Erleichtern: Sich mit einer Hand an der Wand halten.

Erschweren: Ferse anheben und nur auf der Fussspitze stehen.



«Bein heranziehen»

Position: Schulterachse senkrecht zur Wand. Eine Seite des Gummibandes ist auf Fussgelenkhöhe an einer Stange, einem Stuhlbein etc. befestigt, die andere am Fussgelenk.

Ausführung: Wand-näheres Bein zum Körper führen und vor dem Standbein kreuzen.

Erleichtern: Sich mit einer Hand an der Wand halten.

Erschweren: Ferse anheben und nur auf der Fussspitze stehen.

