

Schulterprogramm mit Teraband



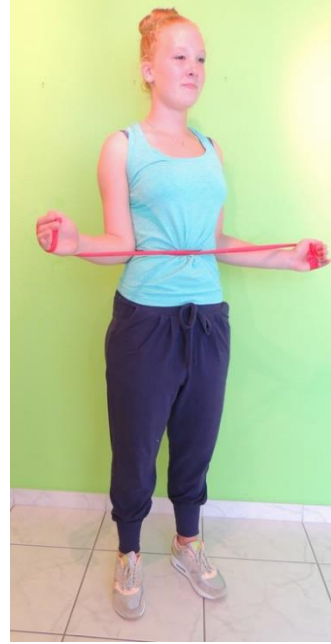
Fixieren Sie das Teraband an der Sprossenwand oberhalb des Kopfes.
Ziehe beide Hände gleichmässig weit nach hinten.
Achte darauf die Schultern nicht hochzuziehen.

12 Wiederholungen



Stehen Sie in Schrittstellung.
Ziehen Sie in kleinen Zügen schnell hintereinander das Band nach hinten

12 Wiederholungen.



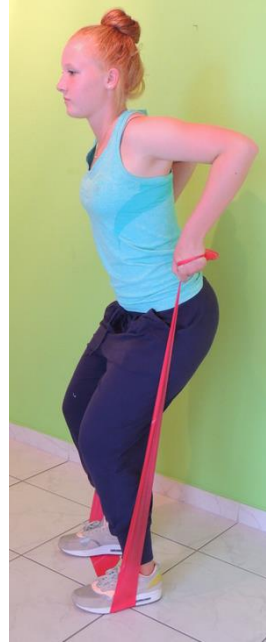
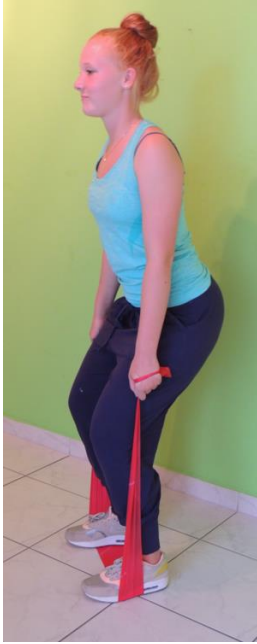
Fixieren Sie das Teraband gekreuzt um Ihren Bauch herum.
Jetzt ziehen gleichmässig das Teraband auseinander.
Achte darauf, dass die Ellbogen am Körper bleiben

12 Wiederholungen



Fixieren Sie das Teraband noch etwas höher gekreuzt über der Brust.
Strecken Sie die Arme nach vorne und ziehen Sie das Teraband auseinander.
Achten Sie darauf die Schultern nicht hochzuziehen und die Arme nicht zu hoch zu heben.
Dabei die Schulterblätter nach hinten unten ziehen.

12 Wiederholungen.



Mit beiden Beinen auf dem Teraband stehen.
Leicht in die Knie und Oberkörper wenig nach vorne geneigt.
beide Arme gleichzeitig nach hinten ziehen, sodass die Schulterblätter sich zusammenziehen und anspannen.

12 Wiederholungen.

Tipp: Baut die Übungen ins Aufschlagtraining, beziehungsweise aufwärmen ein.

Was tun bei Schulterschmerzen nach dem Training?

- Dehne die Nacken und Schultermuskulatur erneut auch mehrmals zu Hause
- Massiere die Schultermuskulatur, oder lasse dich massieren durch Eltern / Freundin etc.
- Benutze die Faszienrolle für den Nacken und Brustwirbelsäule, oder Tennisball für Druckpunkte am Schulterblatt selbst zu behandeln.
- Nehme ein warmes Bad, wobei du darauf achtest, dass die Schultern immer im 30 min. im warmen Wasser liegen- oder lege eine warme Bettflasche / Chrisisteisäckli auf die Schultern z. B beim Fernsehschauen.
- Bei andauernden wiederholten Schmerzen im Schulterbereich, verlange ein Teraband von Deiner Trainerin für zu Hause und trainiere die Übungen jeden Tag für 2 Wochen zu Hause. Falls die Schmerzen nicht besser werden, konsultiere einen Arzt und melde Dich bei einer Physiotherapie, welche dich spezifisch behandeln können. (Zeigen vom Taping etc.)
- Andauernde Schulterschmerzen sind nicht normal und können längerfristig auch zu Schädigungen im Gelenk/ Kapsel und Bandapparat führen.

Viel Erfolg beim Volleyballtraining wünschen Euch

Jeanne Frey und Christine Urich von der Physio Breiti