Sportverletzungen: Vorbeugen mit «Sport Basics»

Das Präventionsprogramm der SUVA für mehr Leistung und weniger Verletzungen: Ab sofort erhältlich als App oder auf DVD.

«Sport Basics»

suvaliv

«Sport Basics» ist in erster Linie auf die Ballsportarten ausgerichtet und besteht aus 6 Basisübungen («Basics») und 4 Zusatzübungen («Basics plus»). Die Übungen beugen den häufigsten Verletzungen bei den Ballsportarten und beim Unihockey vor: Verletzungen der Sprunggelenke und Bänderverletzungen im Knie, gefolgt von Rücken- und Schulterverletzungen. Die Schwachstellen werden mit den 6 Basisübungen speziell trainiert.

Der Schwerpunkt wird auf das Kräftigen und Stabilisieren der betroffenen Körperregionen gelegt. Die Übungen lassen sich auch zu Hause einfach ausführen. Entwickelt wurde das Programm von Kerstin Warnke, Fachärztin für Orthopädische Chirurgie und Sportmedizin (SGSM).

Programm bestellen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO