

# Dehnungs-Übungen im Rollstuhl

## Schultern dehnen

- Setzen Sie sich gerade hin
- Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden
- Strecken Sie beide Arme nach oben
- Ziehen Sie einen Arm zur Decke
- Machen Sie das gleiche mit dem anderen Arm
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal



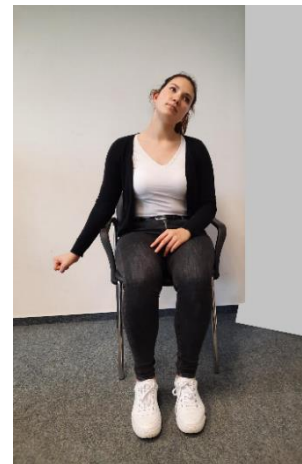
## Schultern dehnen

- Setzen Sie sich gerade hin
- Stellen Sie die Füße fest auf den Boden
- Strecken Sie einen Arm nach vorne
- Ziehen Sie den Arm zur Brust
- Drücken Sie mit der anderen Hand den Arm noch weiter zur Brust
- Halten Sie die Übung, zählen Sie bis 10
- Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite



## Nacken dehnen

- Setzten Sie sich gerade hin
- Stellen Sie die Füße fest auf den Boden
- Ziehen Sie einen Arm gestreckt nach unten
- Kippen Sie den Kopf auf die andere Seite
- Halten Sie die Übung, zählen Sie bis 10
- Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite



## Oberarme dehnen

- Setzen Sie sich gerade hin
- Stellen Sie die Füße fest auf den Boden
- Heben Sie einen Arm
- Der Unterarm ist hinter dem Kopf und die Finger zeigen nach unten
- Halten Sie mit der anderen Hand den Ellenbogen
- Halten Sie die Übung, zählen Sie bis 10
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm



## Oberkörper dehnen

- Setzen Sie sich gerade hin
- Stellen Sie die Füße fest auf den Boden
- Ziehen Sie die Schultern nach unten
- Drehen Sie den Oberkörper zur Seite
- Drehen Sie den Kopf zur gleichen Seite
- Halten Sie die Übung, zählen Sie bis 10
- Machen Sie die Übung auf der anderen Seite
- Wiederholen Sie die Übung 5 Mal

