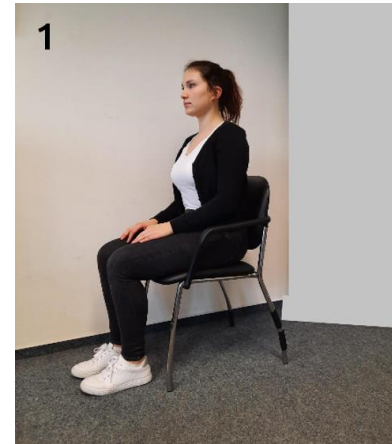


Kraft-Übungen im Rollstuhl

Schultern kreisen

- Setzen Sie sich gerade hin
- Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden
- Ziehen Sie Ihre Schultern nach unten
- Kreisen Sie Ihre Schultern 10 Mal nach hinten und dann 10 Mal nach vorn



Arme kreisen

- Setzen Sie sich gerade hin
- Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden
- Strecken Sie einen Arm nach vorne
- Kreisen Sie den Arm nach hinten
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal
- Machen Sie das gleiche mit dem anderen Arm



Arme kräftigen

- Setzen Sie sich gerade hin
- Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden
- Greifen Sie mit den Händen die Arm-Lehne
- Strecken Sie Ihre Arme durch
- Drücken Sie den Po hoch
- Setzen Sie sich langsam wieder hin
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal



Rücken kräftigen

- Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne
- Heben Sie den Kopf und schauen Sie nach unten
- Der Rücken ist dabei gerade
- Strecken Sie die Arme nach hinten
- Die Handflächen zeigen nach unten
- Halten Sie die Übung kurz
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal

