

# Funktionelle Oberkörpergymnastik

Bitte beachten: Vor dem Beginn des Trainings die Übungen mit dem Arzt/der Ärztin absprechen!



## 01 ›Briefmarke einklemmen‹

### Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

Kleine Kreisbewegungen der Schultern, Handflächen zeigen zum Boden. Bei der Aufwärtsbewegung einatmen und bei der Abwärtsbewegung ausatmen.

Beim Hochziehen der Schultern laufen die Schulterblätter am höchsten Punkt über der Wirbelsäule zusammen: »Klemme eine Briefmarke zwischen den Schulterblättern ein und führe die Briefmarke an der Wirbelsäule herunter. Am tiefsten Punkt laufen die Schulterblätter auseinander und die Briefmarke wird fallen gelassen und die nächste Runde beginnt«. Mit der Bewegung erfolgt eine hohe Einatmung und tiefe Ausatmung!

## 02 ›Prediger‹

### Mobilisation und Dehnung der Schultermuskulatur

Von kleinen Kreisen in große Kreise übergehen. Beide Arme heben, die Schulterblätter bleiben tief. Die Oberarme laufen dicht an den Ohren vorbei, am oberen Punkt fangen die Hände an aufzudrehen, sodass die Handflächen nach oben zeigen, der Zug der Arme geht soweit wie möglich nach hinten, ohne den Oberkörper dabei nach hinten zu bewegen.

Große Kreisbewegungen der Arme, die Schultern bleiben tief. In der Aufwärtsbewegung gehen die Oberarme dicht am Ohr vorbei, die Handflächen zeigen zueinander, während der Abwärtsbewegung werden die Handflächen aufgedreht und der Zug geht nach hinten und unten.

## 03 ›Wäsche aufhängen‹

### Mobilisation und Dehnung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

Den letzten großen Kreis vom ›Prediger‹ hältst du am oberen Punkt, die Schulterblätter sind in der Ausgangsstellung tief. Eine Bewegung ist Einatmen, eine Bewegung ist Ausatmen.

Arme oben halten, Handflächen zeigen zueinander, ein Arm wird nach oben rausgeschoben, wenn möglich, auf der Gegenseite das Gesäß anheben, sonst Hebung über den Rippenbogen andeuten.



## 05 ›Halber und ganzer Ableger‹

### Dehnung der gesamten hinteren Rumpf- und Halsmuskulatur – Übung in zwei Stufen!

Stufe 1: Die Unterarme auf die Oberschenkel legen. Das Kinn an die Brust bringen und wenn du kannst, gib Druck mit den Unterarmen gegen die Oberschenkel, sodass du einen Katzenbuckel machst. Circa 30 Sekunden in dieser Position bleiben.

Bei Stufe 2 werden die Hände langsam an den Unterschenkeln oder Rollstuhlrahmen hinunter geführt, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht. Kopf, Arme und Schultern hängen ganz

locker und entspannt. Circa 30 Sekunden in dieser Position bleiben.

Ohne dass der Oberkörper sich bewegt, stützen die Hände über den Knien mit den Fingerspitzen nach innen. So aufgestützt rollst du langsam, sehr langsam und Wirbel für Wirbel wieder nach oben. Lass dir Zeit, gib dem Blut die Möglichkeit, langsam wieder in den Kopf zurück zu fließen.

**Achtung: Schwindelgefahr, wenn man zu schnell hochkommt!**



## 04 ›Kipper‹

### Mobilisation und Dehnung der Halsmuskulatur

Arme locker ausschütteln und wieder in die Ausgangsstellung. Hände auf den Knien, Brustbein nach vorne oben, aktiv oder Zug über die Hände. Den Kopf langsam nach links ablegen, das Ohr Richtung Schulterkopf, nicht die Gegenbewegung Schulter zum Ohr ausführen!

Wenn es nicht weiter geht – stell dir vor, der Kopf wird sanft angestoßen und über die Mitte langsam nach rechts abgelegt. Kopf wieder in die Mittelposition zurückführen und die Arme locker ausschütteln.



## Die DVD zu den Übungen

Die fünf hier demonstrierten Übungen sind ein Auszug aus dem Mobilisationsprogramm ›Oberkörpergymnastik‹. Die DVD ist noch in geringer Stückzahl beim Deutschen Rollstuhl-Sportverband in Duisburg in verschiedenen Sprachen erhältlich.

Auszüge gibt es im Internet auf Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=yox6Pr8CypQ&t=19s>

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.

[www.rollstuhlsport.de](http://www.rollstuhlsport.de), [info@rollstuhlsport.de](mailto:info@rollstuhlsport.de)

  
richtig mobil



[www.richtigmobil.de](http://www.richtigmobil.de)