

# Stabgymnastik für Rollstuhlfahrer\*innen

## Eine Praxis-Anleitung für erfahrene Übungsleiter

Der Gymnastikstab ist das klassische Handgerät für die Dehnung der Muskulatur, verlangt jedoch eine kompetente Anleitung durch einen geschulten Übungsleiter.

Bekanntermaßen besitzt der Muskel zwei Eigenschaften: Kraft und Elastizität. Beide Eigenschaften sind durch systematisches und regelmäßiges Üben nicht nur zu erhalten, sondern auch zu verbessern. Alltägliche Belastungen durch Stützen, Ziehen, Hängen und Rollstuhlfahren führt zu einer einseitigen Kraftbeanspruchung. Diese Einseitigkeit führt nicht nur zu Verlust an Elastizität, sondern auch zu Bewegungseinschränkungen und gar Muskelverspannungen.

Im Rehabilitationssport kann durch eine gezielte Stabgymnastik, bei der es zu einer intensiven Dehnung kommt,

dem bestehenden Mangel entgegen gewirkt werden. Die Übungen können nach einer guten Einführung und Eingewöhnung auch ohne Weiteres zuhause durchgeführt werden. Am Anfang der Übungsstunde gehört die Beweglichmachung der Gelenke und die Dehnung der Muskulatur des Schultergürtels und der Arme zu einem wichtigen Teil der Aufwärmgymnastik.

### Trainingshinweise

Bei den nachfolgenden Übungen wird der Muskel in der Regel zehn Sekunden passiv gedehnt – kurz entspannt – und weitere fünf Sekunden etwas weiter gedehnt. Wichtig ist die Wahrnehmung der Entspannung durch die sprachliche Betonung: »Und lösen ...!«

Da der Schultergürtel die Verbindung zwischen Armen, Wirbelsäule und Rumpf durch flächige und relativ kurze Muskeln darstellt, müssen die Bewegungsrichtungen durch Heben und Senken bei den Laien verdeutlicht werden.

Bestehen bei einzelnen Teilnehmern unterschiedliche Muskelausfälle innerhalb des Schultergürtels und der Arme, dann fängt man mit den Dehnungsübungen an, die alle in der Gruppe ausführen können. Am Ende der Gymnastik werden die Übungen auf die Teilnehmer erweitert, die über mehr funktionierende Muskeln verfügen.

Vor der Dehnung der Muskulatur wird durch dynamische Bewegungsformen und Spiele der Kreislauf angeregt und die Durchblutung der Muskulatur gefördert.

### Brust



### Hinterer Schultergürtel



### Torsion der Wirbelsäule



### Vorderer Schultergürtel I



### Armzieher



### Vorderer Schultergürtel II



### Vorderer Schultergürtel III



Die Stabgymnastik-Übungen sind dem »Lehrbrief Rollstuhlsport« entnommen. Der Lehrbrief ist beim DRS in Duisburg erhältlich.

**Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.**  
Friedrich-Alfred-Allee 10  
47055 Duisburg  
www.rollstuhlsport.de  
info@rollstuhlsport.de

### Bizeps



### Aussenrotatoren



### Triceps

