

*Bevor Sie selbstständig mit den Übungen beginnen, führen Sie diese bitte mit Ihrer oder Ihrem zuständigen Therapeuten/-in durch. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker/Stuhl ohne Lehne. Die Füße sollten den Boden berühren. Jede dieser Übungen sollten Sie schmerzfrei durchführen können und normal weiter atmen können.*

*Die folgenden Übungen können Sie mit Kurzhanteln (1-2 Kg) durchführen oder mit gefüllten Plastikwasserflaschen. In jeder Hand befindet sich eine Hantel bzw. Wasserflasche.*

*Trainingsintensität: 8-15 Wiederholungen pro Übung à 3 Serien. Zwischen den Serien immer eine kleine Pause von 15-30 Sekunden einbauen.*

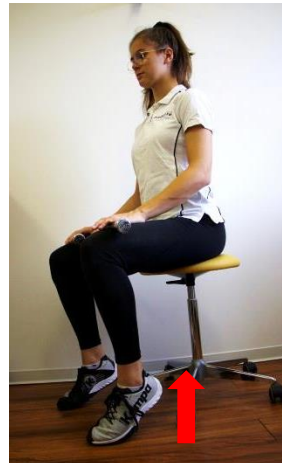
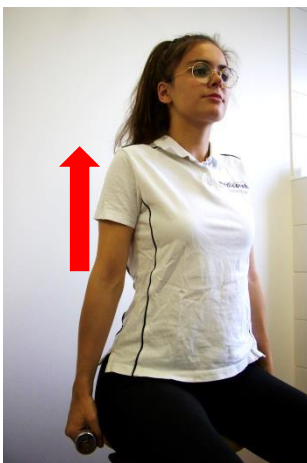


1) Walking mit Gewichten

Aufrechter Oberkörper, Arme im Wechsel vor und zurück pendeln. Die Schultern bleiben dabei tief. Variante: zusätzlich mit den Füßen auf der Stelle marschieren

2) Schattenboxen

3) Brustschwimmen



4) „Schulterzucken“

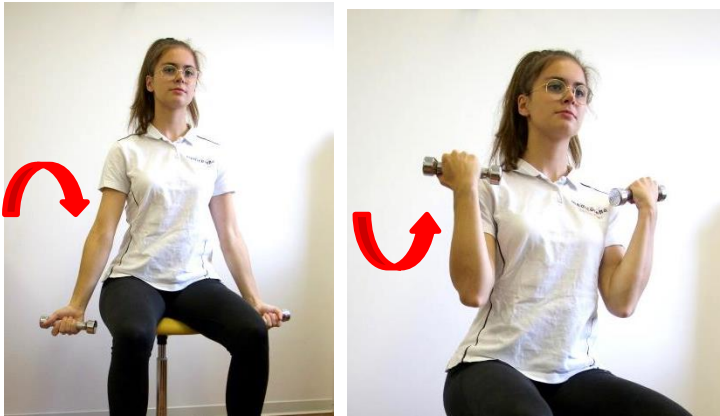
Arme lang neben dem Körper hängen lassen. Nur die Schultern nach oben ziehen, als wolle man mit den Schultern die Ohren berühren.

5) Wadentraining

Hanteln festhalten, jedoch auf den Oberschenkeln ablegen. Langsam die Fersen heben, bis auf die Zehenspitzen und senken.



- 6) Arme gestreckt frontal nach vorne heben bis in die Waagerechte und wieder senken. Oberkörper bleibt aufrecht, möglichst nicht nach hinten lehnen.
- 7) Arme von der Schulter aus über Kopf strecken und wieder senken.



8) Bizepscurls

Arme lang neben dem Körper hängen lassen. Die Ellenbogen bleiben am Körper. Unterarme beugen sich, als wollte man mit der Hantel die jeweilige Schulter berühren „Bizepscurls“.



9) Trizepscurls

Arme sind über den Kopf gestreckt, langsam die Hanteln hinter den Kopf führen, so dass die Unterarme sich nach hinten abwinkeln. Ellenbogen zeigen weiter Richtung Decke. Langsam die Arme wieder strecken.