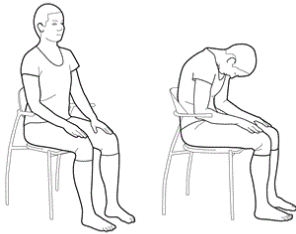


# Persönliches Übungsprogramm

Schweizer Paraplegiker Zentrum  
 Schweizer Paraplegiker Zentrum  
 Guido A. Zäch Strasse 1, 6207, Nottwill, Schweiz

Für Homeoffice Programm



©Physiotools

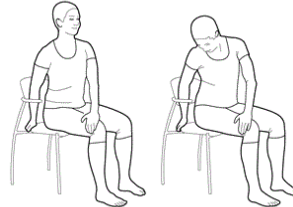
## Dehnung oberer Rücken

Sitzen Sie aufrecht, der Rücken ist angelehnt.

Halten Sie Ihren unteren Rücken ruhig und runden Sie den oberen Rücken (Brustwirbelsäule).

Hinweis: Versuchen Sie, Ihre Schultern nicht hochzuziehen.

Wiederholen Sie 20 mal.



©Physiotools

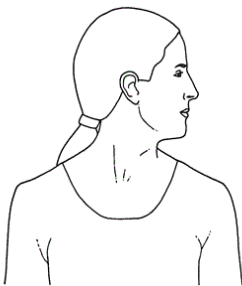
## Rumpfdrehung und Beugung der Brustwirbelsäule

Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl. Eine Hand liegt auf der Außenseite des gegenüberliegenden Oberschenkels/Knies, die andere Hand liegt hinter Ihnen auf der Sitzfläche.

Drehen Sie den Rumpf; setzen Sie dabei die Hände zur Hilfe ein. Runden Sie den oberen Rücken, bis Sie eine Dehnung in Seite und Rücken spüren.

Halten Sie die Dehnung für 5 Sekunden.

Wiederholen Sie 5 mal.



©Physiotools

## Sitzen.

Den Kopf zur Seite drehen bis ein Dehngefühl entsteht. Die Stellung ca. 5 Sekunden halten. Zur anderen Seite hin wiederholen.

Die Übung 5 mal wiederholen.



©Physiotools

Stehen oder sitzen Sie. Legen Sie die Hand auf die Vorderseite der Gegenschulter. Bewegen Sie die Schulter sanft nach oben und nach hinten. Kontrollieren Sie die Schulterposition mit den Fingern.

Strecken Sie den Hals zur Seite.

Für 5 Sekunden halten.  
5 mal wiederholen.



©Physiotools

## Aufrecht sitzen.

Das Kinn Richtung Nacken schieben, den Nacken und den Rücken aufrecht halten (den Kopf nicht nach vorne neigen). Endstellung halten und die Dehnung im Nacken spüren.

Die Übung 10 mal wiederholen.



©Physiotools

## Sitzen.

Den Kopf gegen den Widerstand der Hand nach hinten neigen. Die Stellung ca. 10 Sekunden halten.

Die Übung 5 mal wiederholen.

# Persönliches Übungsprogramm

Schweizer Paraplegiker Zentrum  
Schweizer Paraplegiker Zentrum  
Guido A. Zäch Strasse 1, 6207, Nottwill, Schweiz

Für Homeoffice Programm



©Physiotools

Sitzen.  
Den Kopf gegen den Widerstand der Hand drehen. Die Stellung ca. 10 Sekunden halten. Zur anderen Seite hin wiederholen.

Die Übung 5 mal wiederholen.



©Physiotools

Sitzen.  
Den Kopf gegen den Widerstand der Hand nach vorne neigen. Die Stellung ca. 10 Sekunden halten.

Die Übung 5 mal wiederholen.

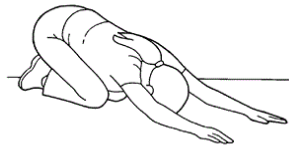


©Physiotools

Drehen Sie den Rumpf nun in die entgegengesetzte Richtung und strecken Sie den Arm gleichzeitig nach oben. Halten Sie das Becken möglichst gesenkt, strecken Sie die hintere Hüfte und drehen Sie sich aus dem Rumpf heraus.

Nun bringen Sie das hintere Bein nach vorne und wiederholen die Bewegung auf der anderen Seite.

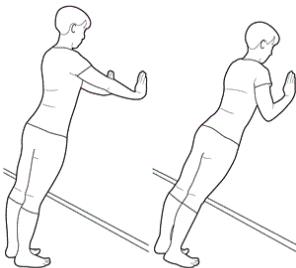
Wiederholen Sie 10 mal.



©Physiotools

Vierfüßlerstand.  
Mit den Händen so weit wie möglich nach vorne strecken, das Gesäß nach hinten in Richtung Fersen und den Brustkorb gegen den Boden drücken. Während der Übung ausatmen.

Die Übung 10 mal wiederholen.



©Physiotools

Wandliegestütze  
Platzieren Sie Ihre Hände schulterbreit gegen eine Wand; die Fingerspitzen zeigen nach oben. Der Körper bildet eine gerade Linie.

Halten Sie den Körper gerade und die Schultern unten. Beugen Sie die Arme, und senken Sie die Brust Richtung Wand. Strecken Sie die Arme, und drücken Sie sich wieder von der Wand weg.

Wiederholen Sie 20 mal.