

Tipp 13: Kraft für den Alltag – Übungen für die obere Extremität

Die Arme und Hände stellen unsere Verbindung zu unserer Umwelt dar. Ganz selbstverständlich greifen wir nach Tassen aus dem Geschirrschrank, drehen das Lenkrad im Auto und tragen Getränkekisten in den Keller. Schenken wir unseren „Alltagshelfern“ mehr Aufmerksamkeit und kräftigen den Schultergürtel und die Arme und beugen so Schulterproblematiken vor.

Wir zeigen mit Unterstützung von ProPhysio Übungen, mit denen man vorbeugen, trainieren oder einfach gesund bleiben kann.

Die Übungen im schwarzen T-Shirt zeigen einen höheren Schwierigkeitsgrad.

Übung 1: Liegestütz

Positionieren Sie Ihre Hände schulterbreit, dabei bilden Handgelenk und Schulter eine Linie. Die Knie berühren sich und befinden sich etwas weiter fußwärts. Beugen Sie die Ellenbogen und bewegen Sie die Brustwirbelsäule geradlinig Richtung Boden. Der Rumpf bleibt dabei stabil, die Lendenwirbelsäule fällt nicht ins Hohlkreuz. Achten Sie darauf, das Gewicht überwiegend über den Händen zu halten und es nicht auf die Knie zu verlagern.

Für die leichtere Variante stützen Sie sich gegen die Wand. Beachten Sie die gleichen Punkte der ersten Version. Je weiter Sie sich von der Wand entfernen, desto schwerer wird die Übung.

Übung 2: Treppen-Training

Die nächste Übung trainiert die Oberarme und findet an der Treppe statt. Setzen Sie sich auf eine Stufe und stützen Sie sich auf die nächsthöhere ab. Die Füße befinden sich 3-4 Stufen tiefer als die Hände. Je tiefer Sie die Füße positionieren desto schwerer wird die Übung. Strecken Sie die Ellenbogen, das Gesäß hebt ab. Beugen Sie diese langsam und das Gesäß bewegt wieder Richtung Stufe. Achten Sie auf einen stabilen Rumpf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule.

Für die leichtere Variante verändern Sie lediglich die Fußposition. Je höher die Füße desto leichter.

Übung 3: Starke Schultern

Unsere letzte Übung kräftigt den Schultergürtel und die Arme. Stellen Sie sich hüftbreit hin. Beugen Sie die Knie, neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Heben Sie beide Arme gestreckt nach oben, der Rücken bleibt aufrecht, die Hände zeigen zur Decke. Nehmen Sie zwei Gewichte in die Hände beispielsweise Wasserflaschen, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

In der leichteren Variante führen Sie die Übung mit einem Stab/Walking Stock/Besenstiel als Führungshilfe aus.

Sie und Ihr Trainingszustand entscheiden selbst wie lange Sie eine Übung ausführen. Sie dürfen sich gerne fordern, aber nicht überfordern.

Fotos: ProPhysio