

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung



«Aufrecht sitzen ist schwierig für mich.»

Ausgangsstellung

- › Aufrechter, freier Sitz an der Stuhlkante.
- › Die Beinen sind leicht gespreizt.
- › Beide Fußsohlen haben guten Bodenkontakt.
- › Beide Arme sind auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt.

Bewegungsauftrag

In der Vorstellung hält eine Hand einen Bogen, die andere Hand den Pfeil. Der Pfeil wird nun langsam nach hinten gezogen, der Bogen wird gespannt. Der Oberkörper dreht mit, der Blick folgt dem Ellbogen. Danach wieder zurück zur Ausgangsstellung.

Nach drei «Pfeilen» die Seite wechseln.

Ziel der Übung

Erleichterung des aufrechten Sitzens durch verbesserte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und Kräftigung der Rückenstrecker und der Schultermuskulatur.

Achtung

- › Beide Schultern nicht hochziehen.
- › Hand und Ellbogen der «Pfeilhand» bleiben auf gleicher Höhe.
- › Der Rücken bleibt gerade.
- › Es dreht sich nur der Oberkörper – Becken und Beine bleiben ruhig.
- › Die Fersen behalten den Bodenkontakt, die Füße rutschen nicht nach vorne.

Erleichterung

Rücken aufrecht anlehnen.

(geht nur bei niedriger Rückenlehne)

Erschwerung

- › Der Blick bleibt immer nach vorne gerichtet.
- › Einige Sekunden den Bogen gespannt halten.

Mögliche Umsetzung im Alltag

Übung nach dem Frühstück oder beim Fernsehen während der Werbepausen durchführen.