

In Bewegung mit MS

Programm 4

- Arme an den Körper anlegen, Arme beugen und langsam wieder strecken 2 x 10 Whlgen
- Arme gerade bis 90 ° (horizontal) heben 2 x 10 Whlgen
- Arme gerade seitlich bis 90 ° (horizontal) heben 2 x 10 Whlgen
- Arme an den Körper anlegen, dann Arme beugen, dann Arme ganz nach oben ausstrecken, wieder beugen und wieder strecken 2 x 10 Whlgen
- Arme an den Körper anlegen und Ellbogen um 90° gebeugt, Unterarme nach außen drehen, Oberarme bleiben dabei am Körper, und wieder zurück 2 x 10 Whlgen
- Legen Sie den rechten Arm an den Rücken und strecken Sie dabei Ihren Rücken (machen Sie sich groß), bringen Sie den rechten Arm wieder nach vorne und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm. 2 x 10 Whlgen linkes und rechtes Bein

Hinweis:

- Diese Übungen können im Stehen und/oder Sitzen durchgeführt werden (Rollstuhl, Stuhl mit oder ohne Rückenlehne). (Siehe Video)
- Halten Sie Ihren Oberkörper immer so gerade und gestreckt wie möglich.
- Sie können dabei Wasserflaschen, Gewichte oder elastische Binden (siehe Video) benutzen
- Seien Sie kreativ, aber achten Sie auf Ihre Sicherheit! Nichts erzwingen!
- Whlgen = Wiederholungen

In Bewegung mit MS

Programm 4

Sitzen oder Stehen

Arme an den Körper anlegen, Arme beugen
langsam wieder strecken

2 x 10 Whlgen



In Bewegung mit MS

Programm 4

Sitzen oder Stehen

Arme gerade bis 90 ° (horizontal) heben
2 x 10 Whlgen



In Bewegung mit MS

Programm 4

Sitzen oder Stehen

Arme gerade seitlich bis 90 ° (horizontal) heben
2 x 10 Whlgen



In Bewegung mit MS

Programm 4

Sitzen oder Stehen

Arme an den Körper anlegen und Arme beugen

Arme ganz nach oben ausstrecken

Arme wieder beugen und wieder strecken

2 x 10 Whlgen



In Bewegung mit MS

Programm 4

Sitzen oder Stehen

Arme an den Körper anlegen und Ellbogen um 90° gebeugt

Unterarme nach außen drehen

Oberarme bleiben dabei am Körper und wieder zurück

2 x 10 Whlgen



In Bewegung mit MS

Programm 4

Sitzen oder Stehen

Legen Sie den rechten Arm an den Rücken
und strecken Sie dabei Ihren Rücken (machen Sie sich groß)
bringen Sie den rechten Arm wieder nach vorne und wiederholen
Sie die Übung mit dem linken Arm.
2 x 10 Whlgen linker und rechter Arm

