

Rollstuhlsport – Stationentraining: Kraft und Beweglichkeit – Schulter- und Armkreisen rückwärts

Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der Schultergelenke und die Koordination der Arme, zwei wesentliche Aspekte für ein effizientes Rollstuhlhandlung.



Aufrechter Sitz, Arme hängenlassen oder auf den Oberschenkeln platzieren. Schultern nach vorne oben und dann nach hinten unten drehen.

Variationen

einfacher

- Einarmig durchführen.

schwieriger

- Aufrechter Sitz, Arme hängenlassen. Beide Arme nach vorne oben und dann nach hinten unten drehen.
- Start beide Arme oben. Rechter Arm nach vorne und gleichzeitig linker Arm nach hinten drehen. Nach ein paar Umdrehungen Seite wechseln.

Bemerkung: Langsame Bewegungsausführung, möglichst grosser Bewegungsumfang.

Quelle: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO