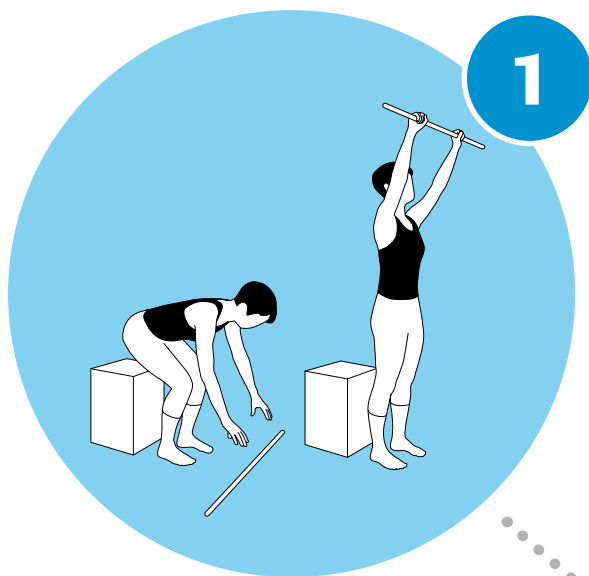


Bleiben Sie fit & beweglich

Ein Übungsprogramm für zuhause

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Schultergürtel, Rumpf, vorderer Oberschenkel

Gerät: Besen, Stab o.ä. **Ausgangsstellung:** Aufrechter Stand, der Besen liegt auf dem Boden. **Ausführung:** Knie leicht beugen, Besen mit geradem Rücken vom Boden hochheben und mit beiden Händen soweit wie möglich nach oben stossen. Besen wieder auf den Boden legen. **Variante:** Besen liegt erhöht. Beim nach oben Stossen des Besens Fersen leicht vom Boden lösen. **Wiederholung:** 5–10× in gleichmässigem Rhythmus. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung:

Wäsche aufhängen, Einkäufe einräumen.

Hintere Oberschenkel-muskulatur

Ausgangsstellung: Sitz an Stuhlkante, ein Fuss flach am Boden. Ferse des zweiten Fusses berührt den Boden, Zehen zeigen nach oben, Kniegelenk ist gestreckt. Die Hände stützen oberhalb des gestreckten Knies auf dem Oberschenkel auf. **Ausführung:** Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, bis ein Ziehen im hinteren Oberschenkel des gestreckten Beines spürbar ist. Danach Seite wechseln. **Wiederholung:** 2–3× pro Seite, Haltedauer 10–15 Sek. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung: Socken anziehen, Fusspflege.

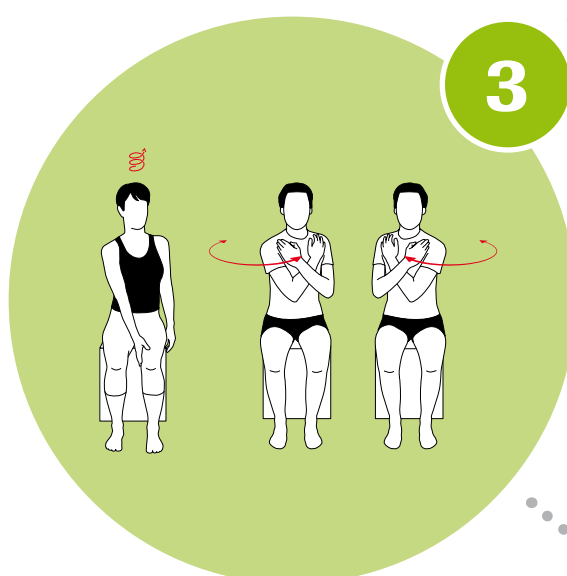


Rumpf, Wirbelsäule

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz an Stuhlkante, Kopf gerade halten. **Ausführung:** Rechte Hand während 5–10 Sek. gegen linke Knieinnenseite pressen. Aufrechte Haltung beibehalten, Arme vor der Brust kreuzen, Hände locker auf den Schlüsselbeinen platzieren, die Brustwirbelsäule 5–10× gleichmässig nach rechts und links rotieren lassen. Becken und Beine bewegen sich nicht. Danach Seite wechseln, Druck mit linker Hand gegen rechte Knieinnenseite aufbauen. **Wiederholung:** 5× pro Seite. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung:

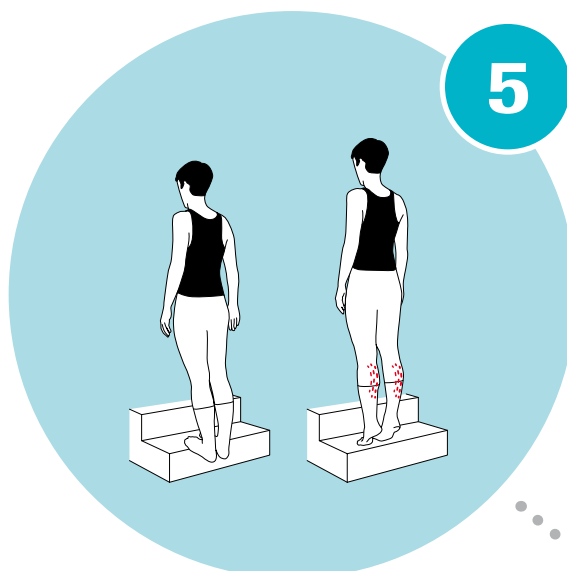
Rotation beim Staubsaugen.



Schultergürtel, Brustwirbelsäule

Ausgangsstellung: Sitz an Stuhlkante, Kopf gerade halten. Fingerkuppen am Hinterkopf platzieren, Ellbogen öffnen, Schultern locker lassen. **Ausführung:** Ellbogen bewegen gleichzeitig nach vorne zueinander, danach wieder nach hinten. Bewegungsradius der Ellbogen möglichst ausschöpfen. **Wiederholung:** gleichmässiger Rhythmus, 5–10×. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung: Haare kämmen und waschen.



Unterschenkel, Wade

Ausgangsstellung: Mit Fussballen auf eine Stufe stehen, Füsse hüftbreit auseinander, Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilt. Falls nötig am Handlauf festhalten. **Ausführung:** Fersen heben bis zum höchstmöglichen Zehenstand, danach gleichmässiges Absenken beider Fersen. **Variante:** Übung einbeinig ausführen. Falls nötig mit zweitem Bein stabilisieren. **Wiederholung:** im Sekundentakt 5–10×. Regelmässig atmen.

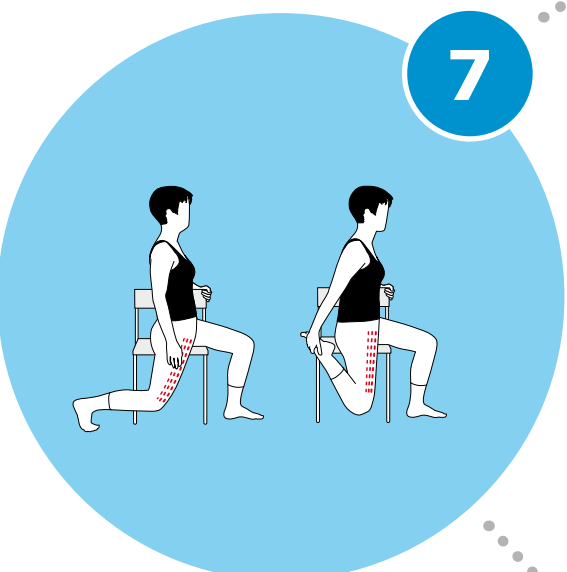
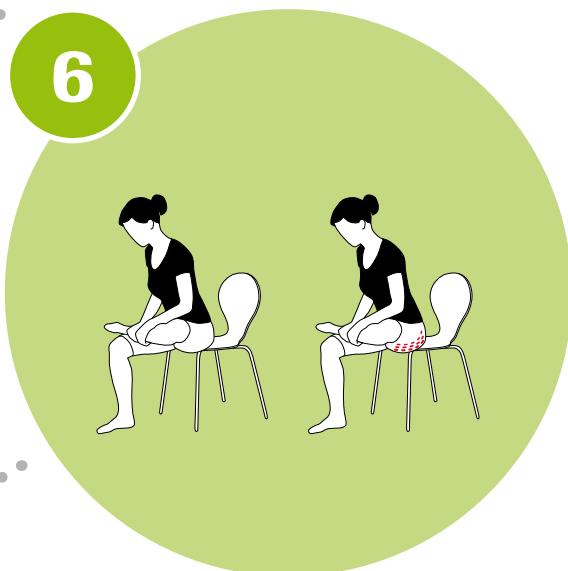
Vergleichbare Bewegung:

Treppensteigen.

Seitliche Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz an vorderer Stuhlkante, Kopf gerade halten. **Ausführung:** Linken Fuss mit Knöchelaussenseite auf den rechten Oberschenkel legen. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen, bis ein Ziehen im linken Gesäss spürbar ist. Danach Seite wechseln. **Wiederholung:** 2–3× pro Seite, Haltedauer 10–15 Sek. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung: Socken anziehen, Fusspflege.



Vorderer Oberschenkel, Leiste

Ausgangsstellung: Seitlich sitzend auf einem Stuhl mit Rückenlehne, Oberkörper aufrecht, vorderer Fuss gut auf dem Boden platziert. **Ausführung:** Äusseres Bein nach hinten stellen, das Becken bleibt stabil, bis ein leichtes Ziehen im Leistenbereich und / oder am vorderen Oberschenkel spürbar ist. Danach Seite wechseln. **Variante:** Hinteren Fuss in Richtung Gesäss führen, bis es leicht zieht. **Wiederholung:** 2–3× pro Seite, Haltedauer 10–15 Sek. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung:

Niederknien.

Flanken, schräge Bauchmuskulatur, Wirbelsäule

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, die Füsse hüftbreit, die Knie leicht gebeugt. **Ausführung:** Die rechte Hand zieht in einem Bogen nach links oben (Dehnung der rechten Flanke), gleichzeitig gleitet die linke Hand seitlich am Oberschenkel in Richtung Knie, der Blick folgt der oberen Hand. Position bis zu 10 Sek. halten. Beugen Sie Kopf- und Schulterpartie nun leicht nach vorne (Rumpf bleibt stabil), der Blick gleitet zum Boden. Auf dem gleichen Weg zurück, Arm und Seite wechseln. **Wiederholung:** 5–10× pro Seite. Regelmässig atmen.

Vergleichbare Bewegung: Dinge über Kopf verstauen, Fenster putzen.

