

■ Übungsbeispiele sitzend auf einem Hocker

Diese Übungen setzen eine Sitzmobilisierung voraus. Durch die fehlenden Rücken- und Seitenlehnen muss die Rumpf- und Beckenkontrolle im vollen Umfang erreicht sein.

Ausgangsstellung: Setzen Sie sich auf einen Hocker. Die Beine werden hüftbreit mit parallel gestellten Füßen und bei rechtwinkliger Beugung in den Knie- und Hüftgelenken fest auf den Boden gestellt, der Rücken bleibt möglichst gerade. Die Hände werden aneinander gelegt und die Finger ineinander gefaltet, so dass der Daumen der gelähmten Hand nach außen zu liegen kommt und leicht abgespreizt werden kann (Abb. 1). Beide Arme befinden sich im Schoß.



Abb. 9: Ausgangsstellung sitzend auf einem Hocker

Für die Übungen 7–10 gilt:

Falls das freie Sitzen noch als unsicher empfunden wird, kann diese Übung zunächst auch sitzend auf einem Stuhl mit Rückenlehne durchgeführt werden.

■ Übung 7

Bitte nehmen Sie die Ausgangsstellung ein (S. 10).

Übungsstellung: Heben Sie mit nach vorne ausgestreckten Armen wechselweise das gebeugte Bein leicht hoch und verlagern Sie damit Ihr Gewicht von der linken auf die rechte Seite und umgekehrt (Abb. 10).

Übungsfrequenz:

Die Übung wird ...mal wiederholt.

Abb. 10: Wechselseitige Gewichtsverlagerung



■ Übung 8

Bitte nehmen Sie die Ausgangsstellung ein (S. 10).

Übungsstellung: Beugen Sie sich mit gestreckten Armen so weit wie möglich nach vorne, bis Ihre Finger fast den Boden zwischen Ihren Füßen berühren (Abb. 11). Anschließend kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Übungsfrequenz:

Die Übung wird ...mal wiederholt.

Abb. 11: Arme weit nach vorne bringen

