



### Übungen zum Selbermachen

Regelmäßige sportliche Betätigung hält die rheumatische Erkrankung in Schach. Dabei ist es nicht so entscheidend, was Sie tun, sondern dass Sie es gerne tun. Hier zeigen wir Ihnen einfache Übungen, die Sie ohne Fitnessstudio jederzeit zu Hause oder im Büro machen können und die den ganzen Körper mobilisieren. Sie können sie so oft Sie mögen wiederholen. Bauen Sie ein paar Minuten Training in Ihren Tag ein, es wird Ihnen gut tun!

### Aktiv gegen Rheumaschmerz

Mit der Kampagne „Aktiv gegen Rheumaschmerz“ soll auf die positiven Auswirkungen von Bewegung auf rheumatische Schmerzen aufmerksam gemacht werden. Die Deutsche Rheuma-Liga bietet ein breites Programm an Informationen, Seminaren, Möglichkeiten zum Austausch in Gruppen und ein spezielles Bewegungsangebot für rheumatische Menschen. Fragen Sie nach den Angeboten in Ihrer Nähe, wir freuen uns auf Sie!

Info-Telefon 01804-60 00 00

20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct. pro Anruf aus dem Mobilfunknetz

### Folgende Grundregeln sollten Sie beachten:

- Bei den Übungen darf kein Schmerz auftreten: Üben Sie immer nur bis an die Schmerzgrenze, nie über die Schmerzgrenze hinausgehen!
- Sollten während des Übens doch Schmerzen auftreten, scheuen Sie sich nicht davor, Ihren Arzt oder Ihre Krankengymnastin davon in Kenntnis zu setzen!
- Beginnen Sie mit einer Aufwärmphase. Langsam starten, Intensität steigern. Dann sind Sie gut vorbereitet.
- Kraftübungen sollten ca. 8-12 Sekunden gehalten werden!
- Stets weiteratmen! In der Kraftanstrengung ausatmen!
- Üben Sie mäßig, aber regelmäßig!

### Die Grundposition:

Hüftbreiter Stand mit lockeren Knien, Schultern entspannen. Nicht ins Hohlkreuz gehen! Bauchmuskulatur immer anspannen!

Weitere Informationen und Übungen finden Sie im Internet: [www.aktiv-gegen-rheumaschmerz.de](http://www.aktiv-gegen-rheumaschmerz.de)



Warm-up bringt den Kreislauf in Schwung  
Lockeres Marschieren auf der Stelle, die Arme aktiv mitschwingen lassen.

Unser besonderer Dank gilt Sandra Anbuhl, Dozentin der Präha Akademie, Düsseldorf [www.praeha-akademie.de](http://www.praeha-akademie.de)

## Übungen mit einem Stuhl



### „Nähmaschine“ – Gesäß, Oberschenkel

Gerade auf der Stuhlkante sitzen. Hände seitlich ablegen. Ein Bein anheben und senken, ohne es auf dem Boden abzusetzen.  
Mehrmals wiederholen.



### „Armdrücken“ – unterer Bauch, Brust

Das rechte Bein anheben und die linke Hand an die Innenseite des Knies legen. Nun bei der Ausatmung Hand und Knie kräftig gegeneinanderdrücken.  
Mehrmals wiederholen.



### „Katzenbuckel“ – unterer Bauch, Brust

Auf die Stuhlkante setzen. Die Hände auf die Knie stützen und den unteren Rücken nach hinten rausdrücken (als würde jemand in den Bauch boxen). Position halten und dann den Rücken wieder strecken.  
Mehrmals wiederholen.



### „Kniebeuge“ – Gesäß, Oberschenkel

Die Hände auf die Stuhllehne legen, mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten gehen, die Ferse ist leicht angehoben. Beide Knie beugen und wieder strecken.  
Mehrmals wiederholen.



### „Stütz“ – Schulter, oberer Rücken

Mit den Händen auf dem Stuhl abstützen, Finger zeigen nach innen, Körpergewicht auf die Hände bringen. Auf die Fußspitzen stellen, die Bauchmuskulatur anspannen. Nun den Oberkörper senken und heben.  
Mehrmals wiederholen.



### „Kutscherposition“ – zur Entlastung der Halswirbelsäule

Auf die Stuhlkante setzen, mit den Ellenbogen auf den Knien abstützen und den Kopf hängen lassen. Durch das Gewicht des Kopfs werden die Halswirbel gedehnt. Kopf wieder heben.  
Mehrmals wiederholen.

## Übungen mit einem weichen Ball      Übungen mit einem Besenstiel



### Mobilisation Schulter, oberer Rücken

Grundposition. Arme seitlich ausstrecken und den Ball über dem Kopf in die andere Hand geben, dabei immer oben ausatmen.  
Mehrmals wiederholen.



### Balance, Kräftigung Oberschenkelmuskulatur

Grundposition, der Oberkörper steht gerade über der Hüfte, nicht nach hinten in die Rücklage gehen. Ein Knie anheben und ruhig den Unterschenkel nach vorne bewegen. Dabei hilft der Besenstiel, das Gleichgewicht zu halten.  
Mehrmals wiederholen.



... gleiche Übung, Seitenansicht.



### Mobilisation Schulter, oberer Rücken

Grundposition. Ball in beide Hände nehmen und mit ausgestreckten Armen vor dem Körper kreisen.  
Mehrmals wiederholen.



### Mobilisation Arm, Schulter

Grundstellung. Mit seitlich ausgestrecktem Arm den Besenstiel nach vorne und hinten drehen.  
Mehrmals wiederholen.

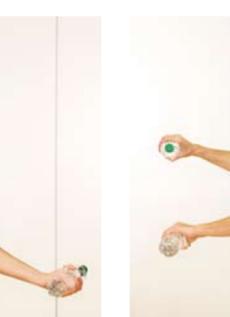


## Übungen mit Wasserflaschen als Hanteln      Die Flaschen können nach gewünschtem Gewicht mit Wasser gefüllt werden



### Kräftigt die Arme und den Schulterbereich.

Grundposition. Arme von außen und mit nicht ganz gestrecktem Arm über dem Kopf zusammenführen. Oben Ausatmen!  
Zweimal 10 Wiederholungen.



### Kräftigt die Arme.

Grundposition, Arme leicht gebeugt nach vorne ausstrecken und vor der Brust auf und ab bewegen, nur bis Schulterhöhe.  
Zweimal 10 Wiederholungen.



### Kräftigt die Oberarme

Grundposition. Arme am Körper anliegend die Unterarme nach vorne bis zur Schulter hochziehen.  
Zweimal 10 Wiederholungen.



### Kräftigt Rücken und Bauch

Grundposition. Arme gestreckt nach hinten ziehen.  
Zweimal 10 Wiederholungen.



### Kräftigende Halteübung für den ganzen Körper, alles ist angespannt: Rücken, Arme, Beine

Ausfallschritt, rechter Fuß vorne, beide Knie gebeugt, rechte Elle liegt auf dem Knie, die andere Hand mit dem Gewicht hochziehen. Elle zieht zur Decke.  
Zweimal 10 Wiederholungen.

