

# ERGOTHERAPIE

## AT EIGENKRAFT (ISOMETRISCHES TRAINING)

Alle Übungen 15 Sekunden halten (dabei möglichst normal weiteratmen!). Zwischen den einzelnen Wiederholungen die trainierte Körperpartie etwas durchbewegen um die Blutversorgung zu verbessern. Nach etwa 30 Sekunden Pause zum Verschnaufen den nächsten Durchgang beginnen. Insgesamt pro Übung drei Durchgänge (3x15).

### Oberarm

#### (Biceps/Triceps):

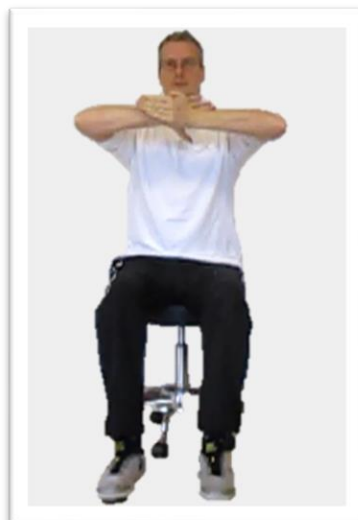
Grader Rücken, Füße parallel und schulterbreit aufgestellt. Bereich vor dem Ellenbogen mittig auf dem gleichseitigen Oberschenkel auflegen. Handfläche weist nach oben und befindet sich in gleichem Abstand mittig etwas vor den Knien. Handballen der anderen Hand Kreuzweise auf Handballen der unteren Hand auflegen. Muskulatur von unterem Arm (Bizeps) drückt wie beim Hanteln nach oben. Oberer Arm hält unter Einsatz von Trizeps dagegen.



### Vorderseite

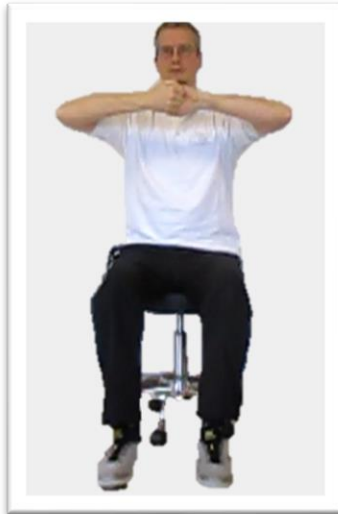
#### Schultergürtel:

Arme wenn möglich auf Schulterhöhe oder orientieren sie sich an der Höhe der schwächeren Schulter. Handballen aufeinander legen. Handgelenke dabei nicht zu stark anwinkeln. Die Handballen verhindern ein Abrutschen. Handballen aufeinander pressen.



**Rückseite Schultergürtel:**

Finger mit möglichst großer Kontaktfläche an der Innenseite verschränken. Arme wenn möglich auf Schulterhöhe oder orientieren sie sich an der Höhe der schwächeren Schulter. Von innen nach außen Zug aufwenden.



**Seitliche Bauchmuskulatur:**

Grader Sitz, in Lendenwirbeln leicht nach vorn beugen. Handballen an wechselseitiges Knie von innen legen. Bauchmuskulatur anspannen und versuchen mit Handballen Knie nach außen zu drücken. Mit Bein nur dagegenhalten.



**Mittlere Bauchmuskulatur:**

Grader Sitz, in Lendenwirbeln leicht nach vorn beugen. Handballen kurz hinter gleichseitigen Knien auflegen. Ellenbogen leicht nach außen rotiert. Bauchmuskeln anspannen und mit den Handballen nach unten drücken.

