

**procap**  
Für Menschen mit Handicap  
pour personnes avec handicap

**MEHR DRUCK**  
www.procap.ch

**procap BEWEGT**

**procap BOUGE**

**Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap**  
**Empfehlungen:**  
 • Passen Sie die Anstrengung immer ihrem Möglichkeiten an.  
 • Achten Sie auf Ihre Atmung. Sie sollten während der Übung immer in der Lage sein zu sprechen.  
 • Trinken Sie genügend – am besten Wasser.  
 • Trainieren Sie regelmäßig, mindestens 2 bis 5 Stunden pro Woche für Erwachsene und mindestens 1 Stunde pro Tag für Kinder und Jugendliche.  
 Die Beschreibungen der Übungen finden Sie unter [www.procap-bewegt.ch](http://www.procap-bewegt.ch).

**Promotion de la santé pour personnes avec handicap**  
**Conseils:**  
 • Adaptez les exercices à vos capacités.  
 • Faites attention à sa respiration.  
 • Il faut être toujours être capable de parler pendant l'exercice.  
 • Boitez suffisamment durant les exercices – de préférence de l'eau.  
 • Entraînez de manière régulière, minimum 2 à 5 heures par semaine pour les adultes et au moins 1 heure par jour pour les enfants et adolescents.  
 Les descriptions des exercices sont à télécharger sous [www.procap-bouge.ch](http://www.procap-bouge.ch).

# Poster Procap bewegt

## Beschreibung der Übungen

# Bleiben Sie fit und gesund

Das «Procap bewegt» Poster gibt Ihnen die Möglichkeit in Form zu bleiben und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Die Übungen können an verschiedenen Orten und in verschiedenen Kontexten ausgeführt werden. Sie sind frei in der Umsetzung – ob am Arbeitsplatz, zu Hause oder im Freien. Die Übungen können alleine oder in der Gruppe ausgeführt werden. Jede Person findet Übungen, die für sie persönlich machbar sind. Jede Übung bietet mehrere Variationsmöglichkeiten. So kann die Übung erschwert, erleichtert oder an die jeweilige Behinderungsart angepasst werden. Es hat auf jeden Fall für jeden etwas!

Poster Bestellung an [procapbewegt@procap.ch](mailto:procapbewegt@procap.ch) oder per tel 062 206 88 30.

Preis CHF 10.- plus Porto.

## Empfehlungen von «Procap bewegt» für ein optimales Training:

- > Überanstrengen Sie sich nicht. Machen Sie lieber mehrere, aber kurze Trainings über mehrere Tage.
- > Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche à 15 – 20 Minuten.
- > Für jede Übung empfehlen wir 3 Mal 15-20 Wiederholungen.
- > Respektieren Sie Ihre Grenzen und ihre körperlichen Möglichkeiten.
- > Wählen Sie die Übungen gemäss Ihrer Tagesform aus. Wenn Sie müde sind, suchen Sie sich einfache Übungen oder machen Sie weniger Wiederholungen.
- > Machen Sie die Übungen langsam und gleichmässig. Provozieren Sie keine Schmerzen oder Muskelkater.
- > Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und steigern Sie die Anzahl Wiederholungen von Woche zu Woche.
- > Trainieren Sie nicht direkt nach dem Essen.
- > Trinken Sie genügend Wasser.
- > Beachten Sie die Empfehlungen für die einzelnen Übungen.
- > Achten Sie darauf während den Übungen ruhig weiter zu atmen. Pressatmung oder den Atem anzuhalten sind nicht gesundheitsförderlich.
- > Beginnen Sie jedes Training mit einem kleinen Aufwärmen (Gelenke mobilisieren und Herz-Kreislauf-System anregen, d.h. Puls erhöhen).

# Übungen



1

**Position:** Rückenlage, Beine geschlossen, rechtwinklig gebeugt und vom Boden abgehoben, Hände hinter dem Kopf, Ellenbogen seitwärts geöffnet.

**Übung:** Bauch anspannen und den Oberkörper bis zum Schulterblatt vom Boden heben. Oberkörper langsam senken, ohne den Boden ganz zu berühren, Oberkörper wieder anheben, wiederholen.

**Ziel:** Stärkung der Bauchmuskulatur.

**Empfehlung:** Den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einziehen, um den Bauch optimal anspannen. Nicht mit den Händen am Kopf ziehen.

**Varianten:** Vereinfachen durch das Abstellen der Beine am Boden.



2

**Position:** im Vierfüssler-Stand kniend, Schultern über den Händen und Hüfte über den Knien, gerader Rücken, Kopf gerade nach vorn in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**Übung:** Rücken einrollen indem der Kopf zwischen die Arme wandert und wieder zurück in die Ausgangsposition.

**Ziel:** Mobilisation und Stärkung des Rumpfs.

**Empfehlung:** Ausatmen beim Einrollen des Rückens und Einatmen beim Zurückführen in die Ausgangsposition.

**Varianten:** Die gleiche Übung sitzend oder stehend machen.



3

**Position:** im Vierfüssler-Stand kniend, abgestützt auf den Unterarmen, rechtes Knie am Boden, linkes Bein angewinkelt angehoben.

**Übung:** linkes Bein nach hinten strecken und wieder in Ausgangsposition zurück bringen. Die gleiche Übung mit dem rechten Bein machen.

**Ziel:** Stärkung der hintere Beinmuskulatur, des Gesässes und des unteren Rücken.

**Empfehlung:** Rücken gerade halten, Bauch einziehen, das Bein nicht zu hoch ausstrecken.

**Varianten:** Bein in gestreckter Position heben und senken.

# Übungen



- 4  
**Position:** Rückenlage, Arme neben Körper legen, rechtes Bein rechtwinklig abgehoben vom Boden, linkes Bein gestreckt abgehoben (evtl. leicht angewinkelt)  
**Übung:** Beine abwechslungsweise zum Bauch ziehen und wieder strecken.  
**Ziel:** Stärkung des Rumpfes und der Beine.  
**Empfehlung:** Bei Rückenschmerzen die Bewegungen in kleinerem Rahmen ausführen. (vgl. Varianten)  
**Varianten:** Zum Vereinfachen kleinere Bewegungen machen und Beine nicht ganz strecken



- 5  
**Position:** aufrecht stehend mit geradem Rücken, Arme locker neben dem Körper.  
**Übung:** in die Knie gehen als möchte man auf einen Stuhl sitzen und gleichzeitig die Arme rechtwinklig nach vorne strecken.  
**Ziel:** Stärkung der Beine.  
**Empfehlung:** Nicht tiefer als Kniehöhe gehen. Rücken gerade halten.  
**Varianten:** Zum Vereinfachen den Bewegungsrahmen verkleinern oder sich mit einer Hand irgendwo festhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.



- 6  
**Position:** Bauchlage, Beine gestreckt und zusammen, Arme angewinkelt, Hände unter der Stirn.  
**Übung:** rechtes Bein gestreckt leicht anheben und wieder senken. Übung mehrmals wiederholen und dann Bein wechseln.  
**Ziel:** Stärkung der Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur.  
**Empfehlung:** Bauch einziehen, Rücken gerade halten und Bein nicht zu hoch anheben.  
**Varianten:** Zum Vereinfachen kleinere Bewegungen machen. Zum Erschweren zusätzliches Gewicht an den Fussgelenken befestigen.

# Übungen

7



**Position:** Rückenlage, Arme neben Körper legen, Beine angewinkelt, Füße am Boden und Fersen nahe am Gesäss.

**Übung:** Hüfte anheben so dass von den Knien bis zum Rumpf eine gerade Linie entsteht, anschliessend Hüfte wieder senken ohne den Boden zu berühren.

**Ziel:** Stärkung des Rumpfs und der Gesässmuskulatur.

**Empfehlung:** Hüfte nur so hoch anheben, dass Rücken nicht in Hohlkreuz-Position fällt.

**Varianten:** Zum Vereinfachen den Bewegungsrahmen verkleinern. Zum Erschweren jeweils ein Bein vom Boden abheben.

8



**Position:** sitzend, Hände hinten abgestützt, Beine am Boden und leicht angewinkelt.

**Übung:** abwechslungsweise ein Bein angewinkelt anheben.

**Ziel:** Stärkung der Bauchmuskulatur und der Beine.

**Empfehlung:** Rücken gerade halten und mit der Bauchmuskulatur arbeiten. Beim Heben des Beins ausatmen und beim Senken wieder einatmen.

**Varianten:** die gleiche Übung mit angelehntem Oberkörper machen.

9



**Position:** in der Luft sitzend, Beine rechtwinklig, Hände hinter dem Körper abgestützt.

**Übung:** Gesäss in Richtung Boden senken und dabei die Arme und Beine anwinkeln.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Übung vertikal nach unten (und nicht horizontal nach vorne) ausführen.

**Varianten:** zum Vereinfachen Bewegungsrahmen verkleinern. Zum Erschweren Übung mit gestreckten Beinen machen.



# Übungen



10

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Beine rechtwinklig, Füße zusammen, Hände aussen am Knie platziert.

**Übung:** Knie auseinander drücken während dem die Hände dagegen drücken, Füße bleiben zusammen.

**Ziel:** Stärkung der Beine (Abduktion).

**Empfehlung:** Bewegung klein halten.

**Varianten:** Partnerübung; eine Person hält die Knie zusammen, die andere drückt dagegen. Oder die Knie mit einem Elastikband zusammenhalten und die Übung so durchführen.



11

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, linke Hand auf dem linken Knie, rechte Hand in die Höhe gestreckt.

**Übung:** abwechselungsweise mit der linken und rechten Hand so weit wie möglich in die Höhe greifen. Oberkörper dazu leicht zur Seite neigen.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Oberkörper nicht zu fest zur Seite neigen.

**Varianten:** mit beiden Händen gleichzeitig in die Höhe greifen und sich so hoch wie möglich strecken.



12

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, linke Hand auf dem linken Knie oder am Rollstuhl, rechte Hand ausgestreckt neben dem Körper.

**Übung:** mit der rechten Hand ein imaginäres Objekt vom Boden aufheben.

Anschliessend die gleiche Übung mit der linken Hand machen.

# Übungen

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Nur soweit zur Seite neigen, dass das Gesäss stets Bodenkontakt behält.

**Varianten:** Verschiedene imaginäre Objekte auf verschiedenen Höhen holen.



13

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt.

**Übung:** abwechselungsweise mit der rechten und linken Hand so weit wie möglich zur Seite greifen. Der Oberkörper verschiebt sich mit. Die Arme bleiben stets auf horizontaler Ebene.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Nur soweit zur Seite neigen, dass das Gesäss stets Bodenkontakt behält.

**Varianten:** zum Vereinfachen den Oberkörper seitwärts verschieben, die Hände auf den Knien.



14

**Position:** sitzend, gerader Rücken, Hände auf den Knien.

**Übung:** Hände langsam zu den Füßen gleiten lassen und dabei den Rücken einrollen.

**Ziel:** Mobilisation und Dehnung des Rückens.

**Empfehlung:** gleichmässig weiter atmen.

**Varianten:** zum Vereinfachen mit den Händen nicht bis zu den Füßen gehen (Bewegungsrahmen verkleinern).



15

**Position:** sitzend, Arme vor dem Kopf in die Höhe gestreckt.

**Übung:** Oberkörper nach vorne neigen und wieder strecken. Dabei die Hände oben lassen und den Rücken gerade halten.

# Übungen

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Bewegungsrahmen an individuelle Möglichkeiten anpassen.

**Varianten:** zum Vereinfachen mit den Händen auf den Knien abstützen.



16

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme vor dem Kopf in die Höhe gestreckt.

**Übung:** abwechselungsweise links und rechts so weit wie möglich in die Höhe greifen. Beide Arme bleiben stets oben.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Die Bewegung aus dem Rumpf ausführen. Nur soweit zur Seite neigen, dass das Gesäss stets Bodenkontakt behält.

**Varianten:** zum Vereinfachen die Hände auf die Knie legen und nur die Schultern abwechselungsweise in die Höhe gleiten lassen.



17

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme neben dem Körper, Hände nach vorne offen.

**Übung:** Arme anwinkeln bis Hände in Richtung Schultern zeigen.

**Ziel:** Stärkung der Arme.

**Empfehlung:** Nur die Unterarme bewegen, nicht den ganzen Körper.

**Varianten:** die Übung mit Gewichten in den Händen erschweren.



18

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Hände auf den Oberschenkeln.

**Übung:** Kopf abwechselungsweise nach rechts und links drehen.



# Übungen

**Ziel:** Mobilisation der Schulterpartie.

**Empfehlung:** Den Blick eher nach unten als nach oben richten.

**Varianten:** den Kopf nach oben und unten bewegen oder langsame Halbkreise von einer Schulter zur anderen machen.



19

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Hände auf den Oberschenkeln oder neben dem Körper.

**Übung:** Gesäss anspannen, so als möchte man eine Nuss zwischen den Gesässbacken einklemmen. Einige Sekunden halten und wieder entspannen.

**Ziel:** Stärkung der Gesässmuskulatur.

**Empfehlung:** gleichmässig weiteratmen.

**Varianten:** Die gleiche Übung stehend oder liegend ausführen.



20

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Hände auf dem Bauch.

**Übung:** Beim Einatmen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einziehen und beim Ausatmen entspannen. Bewegung mit den Händen spüren.

**Ziel:** Stärkung der Bauchmuskulatur.

**Empfehlung:** den Rücken gerade halten.

**Varianten:** die gleiche Übung stehend oder liegend ausführen.



21

**Position:** sitzend, mit ohne angelehntem Oberkörper, Hände vor der Brust, Handflächen gegeneinander.

**Übung:** Hände so fest wie möglich gegeneinander pressen.

# Übungen

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** die Schultern bleiben tief.

**Varianten:** die Übung mit einem Ball oder einem Kissen zwischen den Händen erschweren.



22

**Position :** stehend mit den Armen abgestützt an einer Wand oder einem Baum, Körper leicht nach vorne gebeugt und steif wie ein Brett, Füße hüftbreit.

**Übung:** Arme anwinkeln und wieder strecken - wie Liegestützen im Stehen. Die Füße bleiben angewurzelt an der gleichen Stelle.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Körperspannung während der ganzen Übung halten.

**Varianten:** Zum Erschweren die Füße weiter weg vom Baum oder der Mauer platzieren oder die gleiche Übung am Boden in horizontaler Lage ausführen.



23

**Position:** in der Luft sitzend mit dem Rücken an einer Wand oder einem Baum gelehnt, Beine hüftbreit und rechtwinklig aufgestellt, Arme neben dem Körper.

**Übung:** Arme seitlich hochheben und wieder senken.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers und der Beine.

**Empfehlung:** Hüfte nicht tiefer als die Knie positionieren.

**Varianten:** zum Vereinfachen die Position halten ohne die Arme zu bewegen.



24

**Position:** stehend mit den Armen abgestützt an einer Wand oder einem Baum, Füße hüftbreit.

# Übungen

**Übung:** auf Zehenspitzen stehen und wieder soweit senken, dass Ferse den Boden nicht ganz berührt.

**Ziel:** Stärkung der Wadenmuskulatur.

**Empfehlung:** Rücken gerade halten und nicht nach vorne beugen.

**Variante:** zum Vereinfachen die Übung sitzend ausführen. Zum Erschweren die Übung freihändig oder einbeinig ausführen.



25

**Position:** auf dem linken Bein stehend mit den Armen abgestützt an einer Wand oder einem Baum, Körper leicht nach vorne gebeugt, rechtes Bein angewinkelt und vor dem Körper hochgezogen.

**Übung:** rechtes Bein nach hinten strecken und den Oberkörper leicht nach vorne beugen, anschliessend die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein machen.

**Ziel:** Stärkung der Beine und des Gesässes.

**Empfehlung:** Rücken gerade halten.

**Variantes:** Zum Vereinfachen den Bewegungsrahmen klein halten. Zum Erschweren ein Gewicht ans Bein hängen.



26

**Position:** seitlich stehend neben einer Ablage, rechte Hand leicht darauf abgestützt, linke Hand locker neben dem Körper, Beine zusammen.

**Übung:** linkes Bein seitlich abspreizen und wieder zurück in Ausgangsposition. Nach mehreren Wiederholungen Bein wechseln.

**Ziel:** Stärkung der Beine (Abduktion).

**Empfehlung:** Oberkörper gerade halten.

**Varianten:** die gleiche Übung seitlich am Boden liegend ausführen.

# Übungen



27

**Position:** stehend vor einer Ablage, Beine hüftbreit, beide Arme abgestützt, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.

**Übung:** Beine abwechselungsweise gestreckt nach hinten heben.

**Ziel:** Stärkung des Gesäßes.

**Empfehlung:** Rücken gerade halten.

**Varianten:** Zum Erschweren die Übung abgestützt auf den Unterarmen ausführen. Dabei die Körperspannung halten.



28

**Position:** mit dem Rücken zu einer Ablage stehend, beide Arme hinten abgestützt, Beine hüftbreit und Füße leicht vor dem Körper.

**Übung:** Arme und Beine anwinkeln und dabei den Oberkörper senken und wieder heben.

**Ziel:** Stärkung der Arme.

**Empfehlung:** Den Körper senkrecht nach unten und oben verschieben.

**Varianten:** Zum Erschweren eine tiefere Ebene wie z.B. einen Stuhl zum Abstützen wählen. Achtung dabei die Stabilität beachten.



29

**Position:** stehend vor einer Ablage, beide Arme abgestützt, Körper leicht nach vorne gebeugt und steif wie ein Brett, Füße hüftbreit.

**Übung:** Arme beugen und wieder strecken, so dass sich die Brust in Richtung Hände bewegt und wieder weg - wie Liegestützen im Stehen.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Körperspannung halten.

**Varianten:** Zum Erschweren die gleiche Übung am Boden in horizontaler Lage ausführen.

# Übungen



30

**Position:** sitzend auf dem Sofa mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme über dem Kopf gestreckt, Hände zusammen.

**Übung:** Arme nach rechts zur Seite neigen und dabei mit dem Oberkörper ein « C » formen. Anschliessend das gleiche auf die andere Seite.

**Ziel:** Dehnung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Nur soweit zur Seite neigen, dass das Gesäss stets Bodenkontakt behält. Kopf gerade zwischen den Armen halten.

**Varianten:** die gleiche Übung im Stehen ausführen.



31

**Position:** sitzend auf dem Sofa mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme horizontal nach vorne gestreckt, Hände nach oben offen.

**Übung:** Arme beugen bis Hände die Schultern berühren. Die Ellenbogen bleiben dabei an Ort.

**Ziel:** Stärkung der Arme.

**Empfehlung:** Oberkörper gerade halten und Schultern nicht hochziehen.

**Varianten:** Übung mit Gewichten in den Händen erschweren oder Übung stehend ausführen.



32

**Position:** sitzend auf dem Sofa mit oder ohne angelehntem Oberkörper, beide Arme in die Höhe gestreckt.

**Übung:** Oberkörper und Arme so hoch strecken wie möglich - versuchen mit den Händen die Decke zu erreichen.

**Ziel:** Dehnung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** gleichmässig weiter atmen.

**Varianten:** Übung stehend ausführen.



# Übungen



33

**Position:** sitzend auf dem Sofa mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt, Hände nach oben offen.

**Übung:** Arme in Richtung Schultern beugen und wieder strecken. Ellenbogen bleiben an Ort.

**Ziel:** Stärkung der Arme.

**Empfehlung:** Schultern nicht hochziehen.

**Varianten:** Übung mit Gewichten in den Händen verstärken oder Übung stehend ausführen.



34

**Position:** sitzend auf dem Sofa mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme auf Schulterhöhe seitlich angewinkelt, Hände offen nach oben.

**Übung:** Arme gebeugt auf gleicher Höhe vor dem Gesicht zusammen führen und wieder öffnen.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Schultern nicht hochziehen, Arme nur soweit öffnen, dass sie noch vor dem Körper sind – nicht bis hinter den Körper führen.

**Varianten:** Übung mit Gewichten in den Händen verstärken oder Übung stehend ausführen.



35

**Position:** sitzend auf dem Sofa, mit der rechten Hand den linken Arm am Ellenbogen vor der Brust halten.

**Übung:** linken Arm mit der rechten Hand an die Brust drücken. Anschliessend Arm wechseln.

**Ziel:** Dehnung des Schulterbereichs.

**Empfehlung:** Schultern nicht hochziehen.

**Varianten:** Übung stehend ausführen.

# Übungen



36

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, beide Hände umfassen den rechten Oberschenkel.

**Übung:** Oberschenkel heben und senken. Anschliessend Bein wechseln.

**Ziel:** Stärkung der Beine.

**Empfehlung:** Rücken gerade halten und mit den Bauchmuskeln arbeiten. Beim Heben des Beins ausatmen und beim Senken wieder einatmen.

**Varianten:** Übung mit Hilfe der Arme ausführen.



37

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme neben dem Körper.

**Übung:** Schultern heben in Richtung Ohren und wieder senken.

**Ziel:** Mobilisation und Dehnung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Kopf gerade halten.

**Varianten:** Übung stehend durchführen oder mit Gewichten in den Händen erschweren.



38

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Hände auf den Oberschenkeln.

**Übung:** rechtes Bein nach vorne strecken und nach Möglichkeit einige Sekunden halten. Dann langsam wieder senken. Bein wechseln.

**Ziel:** Stärkung der Oberschenkel.

**Empfehlung:** Oberschenkel nicht von der Sitzgelegenheit heben.

**Varianten:** Übung durch Gewichte an den Füßen erschweren.

# Übungen



39

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Hände auf dem Tisch.

**Übung:** Kopfnicken, nach oben schauen und nach unten schauen.

**Ziel:** Mobilisation des Nackens.

**Empfehlung:** Kopf nicht zu weit nach hinten fallen lassen, Schultern nicht hochziehen.

**Varianten:** gleiche Übung stehend ausführen.



40

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Hände vor der Brust, Handflächen gegeneinander.

**Übung:** Oberkörper abwechslungsweise nach links und nach rechts drehen.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** mit dem Blick der Bewegung folgen. Nur der Oberkörper bewegt sich, die Beine bleiben an Ort.

**Varianten:** gleiche Übung stehend ausführen.



41

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme gebeugt über dem Kopf, Ellenbogen neben den Ohren, Hände hinter dem Kopf zusammen.

**Übung:** Arme strecken und wieder beugen.

**Ziel:** Stärkung der Arme.

**Empfehlung:** Nur die Unterarme bewegen, die Ellenbogen bleiben neben den Ohren.

**Varianten:** Übung durch Gewichte in den Händen erschweren oder Übung stehend ausführen.

# Übungen



42

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme neben dem Körper.

**Übung:** Oberkörper zur Seite neigen und versuchen, den Boden zu berühren.

Anschliessend Seite wechseln.

**Ziel:** Stärkung des Rumpfes.

**Empfehlung:** Gesäss nicht von der Sitzgelegenheit heben.

**Varianten:** gleiche Übung stehend ausführen.



43

**Position:** sitzend, Hände auf der Brust gekreuzt.

**Übung:** Oberkörper nach vorne neigen und wieder heben.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Bauch anspannen und Rücken gerade halten.

**Varianten:** Zum Erschweren ein Gewicht an der Brust halten.



44

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Beine zusammen, eine Faust zwischen den Knien platzieren.

**Übung:** Knie so fest wie möglich zusammen drücken und wieder lösen.

**Ziel:** Stärkung der Beine (Adduktion).

**Empfehlung:** gleichmässig weiter atmen.

**Varianten:** Übung mit einem Kissen oder einem Ball zwischen den Beinen ausführen.

# Übungen



45

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme neben dem Körper, Kopf nach rechts zu einer Seite geneigt.

**Übung:** mit dem Kopf in Richtung rechter Schulter und gleichzeitig mit dem linken Arm in Richtung Boden ziehen. Anschliessend Seite wechseln.

**Ziel:** Dehnung des Schulterbereichs.

**Empfehlung:** Oberkörper nicht bewegen und Gesäss nicht von der Sitzgelegenheit lösen.

**Varianten:** gleiche Übung stehend ausführen.



46

**Position:** sitzend, mit oder ohne angelehntem Oberkörper, Arme horizontal nach vorne gestreckt, rechte Hand nach vorne offen, die linke umfasst die rechte Hand.

**Übung:** rechte Handfläche zum Körper ziehen. Anschliessend Hand wechseln.

**Ziel:** Dehnung der Unterarme.

**Varianten:** gleiche Übung stehend ausführen.



# Wer schlau is(s)t, bewegt sich

Die physische und psychische Gesundheit von Menschen mit Handicap hat oft direkte Auswirkungen auf ihre Lebenssituation. So kann z.B. Übergewicht einen Menschen mit einer Gehbehinderung zusätzlich einschränken. Prävention und Gesundheitsförderung sind deshalb für Menschen mit Handicap besonders wichtig.

„Procap bewegt“ ist ein Programm zur Gesundheitsförderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer Behinderung. Es hat zum Ziel, optimale Voraussetzungen zu schaffen, damit sich Menschen mit Behinderung im Alltag, in der Freizeit und bei der Arbeit ausreichend bewegen und gesund ernähren können.

Nicht alle Menschen mit einer Behinderung können die Verantwortung für ihre Gesundheit alleine tragen. Führt die Behinderungsart zu einer Einschränkung der Autonomie, so sind die betroffenen Menschen oft auf Hilfeleistungen von aussen angewiesen. „Procap bewegt“ richtet sich daher auch an betreuende Personen und ihr Umfeld.

## Angebote für Menschen mit Behinderung

- › Regelmässige « Bewegungstreffs » in den Procap Sektion
- › Kursangebot « Bewegung und Ernährung »
- › Ferienangebot « Gesundheitswoche »
- › Sportgruppenangebote in der ganzen Schweiz
- › [www.laviva.ch](http://www.laviva.ch), [www.goswim.ch](http://www.goswim.ch), [www.protrek.ch](http://www.protrek.ch)

## Angebote für Institutionen, Schulen und Interessierte

- › Kursangebot und Projektwochen « Gesundheit – Bewegung und Ernährung »
- › Beratung und Begleitung von Institutionen bei der Entwicklung von gesundheitsfördernden Massnahmen
- › Merkblätter «Empfehlungen Ernährung» und «Empfehlungen Bewegung»
- › Praxisbroschüre mit Tipps und Anregungen zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Alltags
- › Beratungsstelle « Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung»

Mehr Informationen unter [www.procap-bewegt.ch](http://www.procap-bewegt.ch)