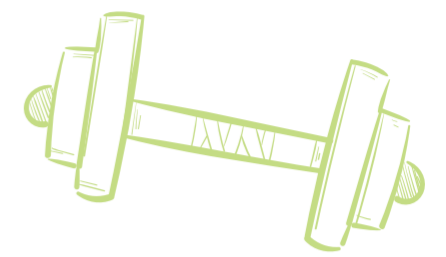


BEWEGUNG UND TRAINING BEI RHEUMA

Krafttraining für den gesamten Körper

- Jede Übung wird 10–15 x langsam wiederholt (1 Satz), damit sollte die entsprechende Muskelgruppe erschöpfend belastet werden
- Nach jedem Satz werden 2 Minuten Pause eingelegt
- Pro Übung sollten 2 Sätze gemacht werden
- Krafttraining sollte an 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden



Pro Übung 2 Sätze mit 10–15 Wiederholungen je Seite.

Hand-Beuger



Mit oder alternativ ohne Handball, z.B. Thera-Band® Hand Exerciser. Langsam die **Fingermuskulatur** gegen den Widerstand eines Balles beugen.

Hand-Strecker



Mit oder alternativ ohne Gerät, z.B. mit Thera-Band® Hand Xtrainer. Langsam die **Fingerstrecker** gegen den Widerstand kontrahieren.

Oberarm-Beuger



Die **Ellbogen** langsam beugen, sodass die Finger in der Endposition die Schultergelenke berühren.

Oberarm-Strecker



Mit oder alternativ ohne Gewicht. Die **Ellbogen-Streckmuskulatur** kontrahieren. Ausgangsposition: die jeweilige Hand liegt am Rücken zwischen den Schulterblättern auf.

Beinmuskulatur – Kniebeugen



An einer Sessellehne anhalten, einen **Ausfallschritt** machen und in die Hocke gehen. In dieser Position das Körpergewicht langsam nach oben stemmen.

Hüft-Strecker



An einer Sessellehne/Türrahmen anhalten und im Hüftgelenk langsam bei gestrecktem Bein die **Hüftstrecker** kontrahieren.

Gerade Bauchmuskulatur



Modifizierte „Sit ups“: Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und der Oberkörper wird langsam aufgerichtet. **Wichtig!** Die Hände umfassen NICHT die Halswirbelsäule, sondern liegen locker am Bauch.

Rückenstrecker



Bauchlage: die **Rückenstrecker** werden durch gegengleiches Heben der Arme und Beine langsam kontrahiert.

Eine Videoaufzeichnung der Bewegungsübungen steht Ihnen zusätzlich auf www.pfizer.at/rheumavideo zur Verfügung.



Ebenso erhalten sie durch das Scannen des QR-Codes Zugriff auf das Video.



PFIZER CORPORATION AUSTRIA GES.M.B.H.
Floridsdorfer Hauptstraße 1, A-1210 Wien
Tel. +43-1-52 115-0, www.pfizer.at

Autor: Univ. Lekt. Dr. Gunther Leeb
Beratung: Prim. PD. Dr. Burkhard Leeb

Stand der Information: April 2020
PP-XEL-AUT-0516/03.2020, P14581