

**procap BEWEGT**  
 Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap  
 Die Beschreibungen der Übungen finden Sie unter [www.procap-bewegt.ch](http://www.procap-bewegt.ch)

**procap BOUGE**  
 Promotion de la santé pour personnes avec handicap  
 Les descriptions des exercices sont à télécharger sous [www.procap-bouge.ch](http://www.procap-bouge.ch)

Unterstützt durch

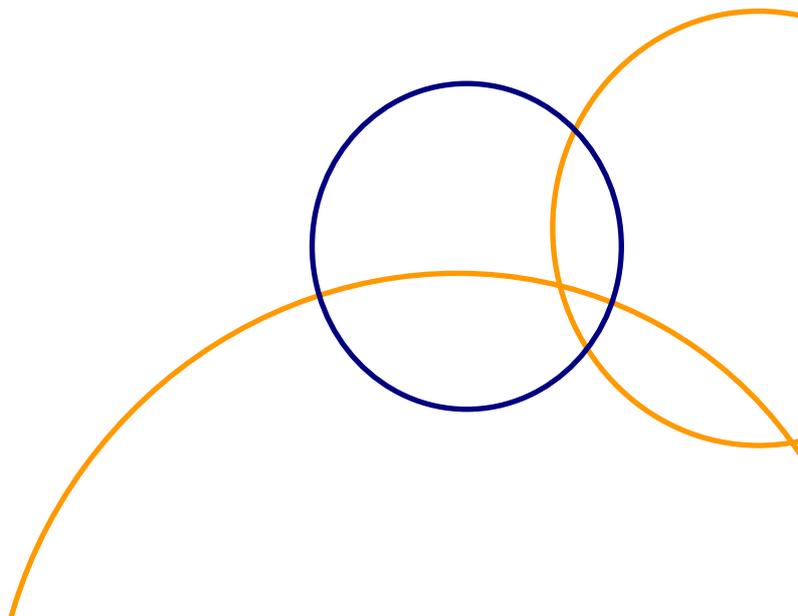
Scolénu par

**NOVARTIS**  
**INSTITUT**  
**MIGROS**  
 Kulturprozent

Schweizer Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederaziun Svizra  
 Confederaziun tudestina  
 Confederaziun talianha  
 Confederaziun rumantscha  
 Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EBG)  
 Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées (BFEP)

# Procap bewegt Poster 2

## Beschreibung der Übungen



# Procap bewegt Poster 2

Das «Procap bewegt» Poster 2 gibt Ihnen die Möglichkeit mit Kleingeräten in Form zu bleiben und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Die Übungen können an verschiedenen Orten und in verschiedenen Situationen ausgeführt werden. Sie sind frei in der Umsetzung – ob am Arbeitsplatz, zu Hause, im Fitness oder in der Sportgruppe. Jede Übung bietet mehrere Variationsmöglichkeiten. So kann die Übung erschwert, erleichtert oder an die jeweilige Behinderungsart angepasst werden.

Als Hilfsmittel benötigen Sie Stöcke, ein Elastikband, Bälle oder Hanteln. Alle Geräte finden Sie günstig im Fachhandel. Die Hanteln können Sie auch selbst herstellen. Nehmen Sie dazu PET-Flaschen und füllen Sie beispielsweise Sand ein.



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

- Respektieren Sie Ihre Grenzen und Ihre körperlichen Möglichkeiten. 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 drei Mal 15-20 Minuten Wiederholungen.
- Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und steigern Sie die Anzahl von Woche zu Woche.
- 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.
- 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 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).

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

Preis CHF 10.- plus Porto

# Stöcke



## 1 Luftmalen

**Position:** Hüftbreit stehen mit geradem Rücken.

**Übung:** Mit beiden Händen die Stöcke fassen und etwas Grosses in die Luft schreiben/malen. Während der Bewegung die Spannung im Rumpf halten.

**Ziel:** Stabilität, Stärkung der Rumpf- und Armmuskulatur.

**Empfehlung:** Die Beine leicht beugen für einen besseren Stand.

**Varianten:** Den Bewegungsumfang verkleinern oder vergrössern. Vereinfachen durch einhändige Ausführung mit Halten an einem Stuhl.



## 2 Armheben

**Position:** Hüftbreit stehen mit geradem Rücken. Arme mit Stöcken ausgestreckt seitlich vom Körper weg halten.

**Übung:** Die Stöcke mit gestreckten Armen bis auf die Höhe des Kopfes oder höher heben. Dann zurück in die Ausgangsposition ohne Bodenkontakt der Stöcke.

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

**Empfehlung:** Schultern nicht hochziehen.

**Varianten:** Die Übung langsam und gross oder klein und schnell ausführen.



## 3 Seitbeugen

**Position:** Hüftbreit stehen mit geradem Rücken. Die Stöcke zusammennehmen und über dem Kopf an beiden Enden halten.

**Übung:** Den Oberkörper abwechselungsweise nach links und rechts beugen.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

**Empfehlung:** Oberkörper nur so weit beugen, dass Sie das Gleichgewicht nicht verlieren.

**Varianten:** Erschweren durch Ausführung im Zeitlupentempo.



## 4 Rumpfheben

**Position:** Rückenlage, Beine aufgestellt. Beide Stöcke zusammen halten.

**Übung:** Bauch anspannen und den Oberkörper bis zum Schulterblatt vom Boden heben. Die Stöcke wandern bis zu den Knien. Dann Oberkörper langsam wieder senken ohne den Boden ganz zu berühren.

**Ziel:** Stärkung der Bauchmuskulatur.

**Empfehlung:** Den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einziehen. An die Decke schauen.

**Varianten:** Beine rechtwinklig vom Boden heben.

# Stöcke



## 5 Beinstrecker

**Position:** Auf einem Bein stehend mit den Armen abgestützt auf den Stöcken. 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.

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

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

**Variantes:** Zum Vereinfachen den Bewegungsrahmen klein halten. Zum Erschweren eine nahezu waagrechte Körperhaltung einnehmen oder ein Gewicht ans Bein hängen.



## 6 Ausfallschritt

**Position:** Einen grossen Schritt machen. Die Stöcke seitlich neben dem Körper halten.

**Übung:** Beide Beine anwinkeln, so dass das hintere Knie zum Boden zeigt und das Vordere einen rechten Winkel aufweist. Sich dabei auf den Stöcken abstützen.

**Ziel:** Gleichgewicht, Stärkung der Gesäss- und Beinmuskulatur

**Empfehlung:** Rumpf anspannen. Das vordere Knie sollte nicht über die Fussspitze ragen.

**Varianten:** Vereinfachen durch fixe Haltemöglichkeit, z.B. zwei Stuhllehnen.



## 7 Seitlicher Ausfallschritt

**Position:** Einen grossen Schritt zur Seite machen. Die Stöcke vor dem Körper aufstellen.

**Übung:** Ein Bein anwinkeln, so dass das Knie nach aussen zeigt und

**Ziel:** Gleichgewicht, Stärkung der Gesäss- und Beinmuskulatur

**Empfehlung:** Rumpf anspannen. Das Knie sollte nicht über die Fussspitze ragen.

**Varianten:** Vereinfachen durch fixe Haltemöglichkeit z.B. Stuhllehne.



## 8 Zehenspitzen

**Position:** Hüftbreit stehend mit den Armen abgestützt auf den Stöcken.

**Übung:** Auf Zehenspitzen stehen, 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.

# Elastikband



## 9 Pfeilbogen

**Position:** Sitzend oder stehend mit Elastikband in den Händen. Ein Arm seitlich ausgestreckt, der andere angewinkelt auf Schulterhöhe vor dem Körper.

**Übung:** Das Elastikband wie einen Pfeilbogen aufspannen. Der angewinkelte Arm zieht seitlich auf Schulterhöhe vom Körper weg.

**Ziel:** Stärkung des Schultergürtels.

**Empfehlung:** Schultern tief. Arme auf Schulterhöhe.

**Varianten:** Vereinfachen/ Erschweren durch Stärke des Elastikbandes.



## 10 Trizeps

**Position:** Sitzend oder stehend. Eine Hand hinter dem Rücken auf Kreuzhöhe, die andere auf Kopfhöhe. In beiden Händen je ein Ende des Elastikbandes halten.

**Übung:** Den oberen Arm strecken und wieder beugen.

**Ziel:** Stärkung der Arme.

**Empfehlung:** Nur die Unterarme bewegen, die Ellenbogen an Ort. Rücken gerade halten.

**Varianten:** Das Elastikband an der Lehne des (Roll-)Stuhls befestigen/einhängen.



## 11 Schulterheben

**Position:** Sitzend oder stehend. Elastikband in beiden Händen haltend und unter den Füßen durch führend.

**Übung:** Die gestreckten Arme seitlich hochheben und wieder soweit senken, dass Spannung auf dem Elastikband bleibt.

**Ziel:** Stärkung der Schultern.

**Empfehlung:** Rumpf anspannen, Arme nicht weiter als Kopfhöhe heben.

**Varianten:** Den Oberkörper bei der Übung leicht nach vorne oder hinten beugen.



## 12 Schulterblätter

**Position:** Sitzend oder stehend. Oberkörper nach vorne gebeugt. Arme angewinkelt neben dem Körper, Elastikband in beiden Händen haltend und unter den Füßen durch führend.

**Übung:** Die Ellenbogen angewinkelt, soweit wie möglich nach hinten oben hochziehen.

**Ziel:** Stärkung des Schultergürtels und der oberen Rückenmuskulatur.

**Empfehlung:** Nur mit den Armen und nicht mit dem Oberkörper ziehen.

**Varianten:** Das Elastikband über Kreuz hochziehen (Spannung wird erhöht).

# Elastikband



## 13 Rückenstrecker

**Position:** Sitzend mit geradem und nach vorne gebeugtem Oberkörper. Elastikband an den Füßen befestigt und breit über den Schulterblättern durchführend.

**Übung:** Oberkörper langsam strecken und beugen.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers/ Rückens.

**Empfehlung:** Den Rücken während der ganzen Übung gerade halten.

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



## 14 Ganzkörper Streckung

**Position:** Sitzend oder stehend mit geradem und nach vorne gebeugtem Oberkörper. Elastikband befestigt an einem Fuss und in beiden Händen beim Fuss gehalten.

**Übung:** Den ganzen Körper strecken. Elastikband von unten rechts nach oben links ziehen.

**Ziel:** Mobilisation und Stärkung des ganzen Körpers.

**Empfehlung:** Übung langsam durchführen. Den Rücken stets gerade halten.

**Varianten:** Zum Vereinfachen mit den Händen nicht bis zu den Füßen gehen



## 15 Gesässübung

**Position:** Kniend im Vierfüßlerstand. Das Elastikband in den Händen haltend und einen Fuss umfassend.

**Übung:** Bein mit geflextem Fuss nach hinten oben strecken.

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

**Empfehlung:** Rücken gerade halten. Kopf in der Verlängerung des Rückens (Blick auf Matte). Bein nicht zu hoch heben.

**Varianten:** Zum Vereinfachen den Bewegungsrahmen klein halten. Zum Erschweren Oberkörper auf Unterarmen abstützen.



## 16 Abduktion

**Position:** Auf der Seite liegend. Elastikband an beiden Füßen befestigt.

**Übung:** Oberes Bein gestreckt anheben und wieder senken, ohne dass sich Füße berühren.

**Ziel:** Stärkung der äusseren Beinmuskulatur.

**Empfehlung:** Kopf mit einer Hand halten. Die andere Hand zur Stabilisation vor dem Körper.

**Varianten:** Gleiche Übung mit dem unteren Bein machen (Adduktion – Stärkung der inneren Beinmuskulatur).

# Hanteln



## 17 Fahrtwind

**Position:** Sitzend oder stehend, den Oberkörper nach vorne gebeugt. Ein Arm ist gebeugt neben dem Körper, so dass der Ellenbogen etwas hinter den Rücken ragt. Hantel in der Hand.

**Übung:** den Ellbogen abwechselnd strecken und beugen.

**Ziel:** Stärkung der hinteren Armmuskulatur (Trizeps).

**Empfehlung:** Nur den Unterarm bewegen. Der Rest des Körpers bleibt still.

**Varianten:** Übung mit beiden Armen gleichzeitig ausführen.



## 18 Aussenrotatoren

**Position:** Sitzend, Ellbogen auf den Tisch stellen.

**Übung:** Den Unterarm Richtung Boden und wieder zurück bewegen.

**Ziel:** Stärkung der Aussenrotation im Schultergelenk.

**Empfehlung:** Ellbogen bleibt während der gesamten Übung auf dem Tisch und im 90° Winkel.

**Varianten:** Die Bewegung mit der anderen Hand unterstützen.



## 19 Bizeps

**Position:** Sitzend oder stehend. Ellenbogen rechtwinklig neben dem Körper platziert. Hand mit Hantel nach oben.

**Übung:** Ellbogen in Richtung Schulter beugen und wieder senken bis 90° Winkel.

**Empfehlung:** Ellbogen bleibt während der gesamten Übung neben dem Körper.

**Varianten:** Übung mit beiden Armen gleichzeitig oder in Stufen ausführen (mit kleinen Bewegungspausen oben, unten oder zwischendrin).



## 20 Rumpf Seitneigung

**Position:** Sitzend oder stehend, Arme mit Hanteln gestreckt neben dem Körper.

**Übung:** Oberkörper abwechslungsweise rechts und links zur Seite neigen. Versuchen, jeweils mit der Hantel den Boden sanft zu berühren.

**Ziel:** Stärkung des Rumpfes.

**Empfehlung:** Gesäss nicht von der Sitzgelegenheit heben. Oberkörper nicht nach vorne beugen.

**Varianten:** Ein Arm in die Höhe über Kopf strecken - mit der anderen Dichtung Boden ziehen.

# Hanteln



## 21 Schmetterling

**Position:** Sitzend oder stehend. Arme auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt, Hände mit Hanteln nach oben. Oberkörper leicht zurückgebeugt.

**Übung:** Gestreckte Arme mit Hanteln über dem Kopf zusammen bringen.

**Ziel:** Stärkung der Arm- und Brustmuskulatur.

**Empfehlung:** Schultern tief halten. Rumpf anspannen und nicht in Hohlkreuzposition gehen.

**Varianten:** Bewegung in Stufen ausführen (mit kleinen Bewegungspausen oben, unten oder zwischendrin).



## 22 Adler

**Position:** Sitzend oder stehend. Oberkörper auf die Oberschenkel legen und die Arme hängen lassen. Den Kopf in der Verlängerung des Rückens halten (Blick zu den Füßen).

**Übung:** Die Arme seitlich gestreckt bis auf Schulterhöhe hochziehen und wieder senken.

**Ziel:** Stärkung der Schultern und des Rückens.

**Empfehlung:** Schultern nicht zu den Ohren hoch ziehen.

**Varianten:** Oberkörper nicht ganz auf die Beine ablegen. Oberkörper durch Rotation seitlich öffnen, so dass jeweils ein Arm nach oben gestreckt wird und der andere zum Boden zeigt.



## 23 Hüftheben

**Position:** Rückenlage, Beine vor dem Gesäss aufgestellt. Beide Hanteln auf Hüfte halten.

**Übung:** Hüfte anheben, so dass von den Knien bis zum Rumpf eine gerade Linie entsteht.

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

**Empfehlung:** Hüfte nur so hoch anheben, ohne dabei Hohlkreuzposition einzunehmen.

**Varianten:** Zum Vereinfachen nur eine Hantel nehmen. Zum Erschweren jeweils ein Bein vom Boden abheben.



## 24 Gewichtheben

**Position:** Einen grossen Schritt machen. Arme mit Hanteln gestreckt neben dem Körper.

**Übung:** Beide Beine anwinkeln, so dass das hintere Knie zum Boden zeigt und das Vordere einen rechten Winkel aufweist. Oberkörper gerade halten.

**Ziel:** Gleichgewicht, Stärkung der Gesäss- und Beinmuskulatur

**Empfehlung:** Rumpf anspannen. Das vordere Knie sollte nicht über die Fussspitze ragen.

**Varianten:** Vereinfachen durch Haltemöglichkeit auf einer Seite (z.B. Stuhllehne).

# Bälle



## 25 Oberkörper Drehung

**Position:** Stehend oder kniend mit einem Bein am Boden und das andere rechtwinklig aufgestellt. Einen grossen Ball mit gestreckten Armen vor dem Körper halten.

**Übung:** Oberkörper abwechselungsweise mit dem Ball nach links und nach rechts drehen.

**Ziel:** Stärkung des Oberkörpers.

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

**Varianten:** Gleiche Übung mit kleineren Bällen oder anderen Gegenständen ausführen.



## 26 Schwimmer

**Position:** Bauchlage, die Hände vor dem Kopf mit einem Ball in der einen Hand.

**Übung:** Arme und Hände vom Boden heben, den Ball von der einen in die andere Hand nehmen und hinter dem Rücken wieder in die eine Hand geben.

**Ziel:** Stärkung des Rückens und der Schultern.

**Empfehlung:** Der Kopf bleibt in der Verlängerung des Rückens mit Blick zum Boden.

**Varianten:** Ball nicht übergeben, sondern nur seitlich rauf und runter führen.



## 27 Ballspiel

**Position:** Rückenlage. Ein Bein rechtwinklig vom Boden abgehoben, das andere Bein gestreckt abgehoben (evtl. leicht angewinkelt). Kleiner Ball in einer Hand.

**Übung:** Oberkörper anheben und den Ball abwechselungsweise hinter dem angewinkelten Bein durchgeben und das andere strecken.

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

**Empfehlung:** Weiche Unterlage verwenden. Nacken nicht verspannen (Blick zur Decke).

**Varianten:** Übung im Sitzen ausführen. Dazu Oberkörper leicht nach hinten neigen.



## 28 Ballleger

**Position:** Rückenlage, Arme zur Seite ausgestreckt. Grosser Ball zwischen den Beinen.

**Übung:** Die Beine langsam und kontrolliert so weit wie möglich zur Seite neigen.

**Ziel:** Stärkung der schrägen Bauchmuskulatur.

**Empfehlung:** Erst wenig zur Seite neigen und dann grösser werden. Eigene Grenzen spüren.

**Varianten:** Die Beine in alle Richtungen zur Seite neigen und wieder heben.

# Bälle



## 29 Ballliege

**Position:** Mit dem Bauch auf den Ball liegen. Auf den Zehenspitzen und auf den Unterarmen abstützen.

**Übung:** Jeweils ein Bein gestreckt anheben und wieder senken.

**Ziel:** Stärkung der Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur.

**Empfehlung:** Bauch anspannen, Rücken gerade halten und Bein nicht zu hoch anheben. Kopf hängen lassen (Blick zum Boden).

**Varianten:** Zum Vereinfachen kleinere Bewegungen machen. Zum Erschweren zusätzliches Gewicht an den Fussgelenken befestigen oder beide gleichzeitig anheben.



## 30 Kniebeugen

**Position:** Aufrecht stehend mit geradem Rücken, Ball zwischen Rücken und Wand eingeklemmt.

**Übung:** In die Knie gehen, als möchte man auf einen Stuhl sitzen. Der Ball rollt an der Wand entlang mit.

**Ziel:** Stärkung der Beine.

**Empfehlung:** Nur bis Kniehöhe gehen. Knie sollten nicht über Fussspitze ragen. Sonst Füße weiter weg von der Wand stellen. Bauch anspannen und Rücken gerade halten.

**Varianten:** Zum Vereinfachen sich mit einer Hand festhalten.

# 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 » in den Procap Sektionen
- > Praxistipps zur Gesundheit, Bewegung und Ernährung im Alltag
- > [www.laviva.ch](http://www.laviva.ch) Partys für Menschen mit und ohne Handicap
- > [www.goswim.ch](http://www.goswim.ch) Barrierefrei ins Schwimmbad
- > [www.gofit.procap.ch](http://www.gofit.procap.ch) Fitness barrierefrei
- > [www.procap.ch/yoga](http://www.procap.ch/yoga) Yoga für alle
- > [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) gemeinsam kochen und geniessen
- > [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch) Die autofreien Erlebnistage barrierefrei
- > [www.procap-reisen.ch](http://www.procap-reisen.ch) Aktiv Ferien bei Procap Reisen & Sport
- > [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch) Sportgruppenangebote in der ganzen Schweiz

## Angebote für Institutionen, Schulen und Interessierte

- > Beratung und Begleitung von Institutionen bei der Entwicklung von gesundheitsfördernden Massnahmen
- > Kursangebot und Projektwochen « Gesundheit – Bewegung und Ernährung »
- > Gesundheitstage: Spielerische Posten und Workshops für die ganze Institution.
- > Merkblätter «Empfehlungen Ernährung» und «Empfehlungen Bewegung»
- > Praxisbroschüre mit Tipps und Anregungen zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Alltags

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