

Rollstuhl-Krafttraining – 30 Minuten

Zielgruppe: Oberkörperkräftigung mit Fokus auf Arme, Schultern, Brust, Rücken

Equipment: Kurzhanteln (z. B. 5–10 kg), evtl. Theraband

Trainingshäufigkeit: 2–3× pro Woche

1. Warm-up (ca. 5 Min)

- **Armkreisen:** 2× 30 Sek. je Richtung
 - **Schulterheben & -senken:** 2× 15 Wdh.
 - **Oberkörperrotation seitlich:** 2× 8 Wdh. je Seite
 - **Brustöffnung (Ellbogen nach außen ziehen):** 2× 10 Wdh.
-

2. Hauptteil (ca. 20 Min)

Drei Zirkel – je 2–3 Runden, mit 30 Sek. Pause zwischen Übungen, 60–90 Sek. zwischen Zirkeln.

Zirkel A – Rücken & Bizeps

1. **Einarmiges Rudern** (je Seite): 3× 12
2. **Bizeps Hammer Curls:** 3× 12
3. **„Brustschieber“** (Hände gegeneinanderpressen und nach vorne „stechen“): 3× 15

Zirkel B – Brust, Schulter & Core

1. **Sitzende Brustfliegende (Chest Flys):** 3× 10–12
2. **Schulterdrücken im Sitzen:** 3× 10
3. **Seitliches Oberkörperkippen mit Hantel:** 3× 12–15 je Seite

Zirkel C – Trizeps & Unterarme

1. **Trizeps-Kickbacks** (je Seite): 3× 12
2. **Handgelenkcurls (Untergriff):** 3× 15

3. Cool-down (ca. 5 Min)

- **Brustdehnung an Türrahmen:** 2× 30 Sek. je Seite
- **Trizeps-Dehnung über Kopf:** 2× 30 Sek. je Seite
- **Handgelenkdehnung** (Handfläche nach unten, nach unten ziehen): 2× 20 Sek. je Seite
- **Tief durchatmen & lockeres Ausschütteln**

Tipps:

- Fokus auf **kontrollierte Bewegungen**, nicht auf Geschwindigkeit.
- Für mehr Intensität: Gewicht langsam steigern oder Pausen verkürzen.
- Spürst du's im Zielmuskel? Dann passt's. Wenn nicht: Bewegung anpassen oder frag mich gern nochmal.