

## **Aufrechte Haltung – ein ausgewogenes Maß an Stabilität und Mobilität**

**Die aufrechte Körperhaltung bildet die Basis für ein Fitness- bzw. Athletiktraining im Rollstuhl.**

**Dabei sind die Bausteine Mobilität und Stabilität elementare Puzzleteile, die es zu trainieren gilt. Neben der Beckenpositionierung und der Aufrichtung der Brustwirbelsäule spielt der Rumpf eine wichtige Rolle. Nicht jeder Rückenmarksgeschädigte kann Bauch- und Rückenmuskulatur aber adäquat ansteuern.**

**Ziel dieser Online Einheit soll es sein in Regression und Progression eine Übungsauswahl vorzustellen, die auch deutlich eingeschränkten Personen eine Idee vermittelt, wie sie ihre optimale Trainingsposition finden können.**

