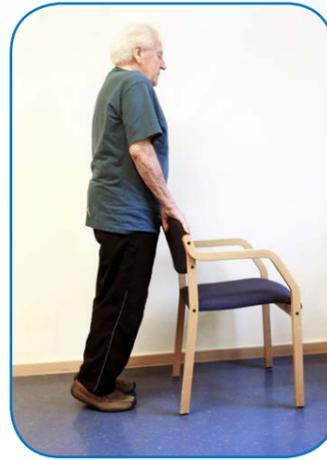


Sturzprophylaxe durch Bewegung



Kniebeugen

Bitte stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl. Ihre Hände legen Sie locker auf die Stuhllehne, die Arme sind fast ausgestreckt, die Füße hüftbreit geöffnet. Nun in die Knie gehen und den Po weit nach hinten schieben. Es ist wichtig, dass sich die Knie dabei nicht vor den Fußspitzen befinden. Der Rücken bleibt gerade. Langsam wieder nach oben kommen. 10 Wiederholungen.



Zehenstand

Ausgangsposition wie bei den Kniebeugen. Auf die Zehenspitzen hochgehen und sich dabei so hoch wie möglich nach oben drücken. Dann zurück bis die Füße wieder fest auf dem Boden stehen. 10 Wiederholungen.



Beinrückenseite, Po und unterer Rücken

Ausgangsposition wie oben. Arme sind fast ausgestreckt, die Füße hüftbreit geöffnet. Nun das rechte Bein heben und dann nach hinten ausstrecken. Der Oberkörper bleibt ruhig. Die Zehenspitzen haben in der Endposition Bodenkontakt. 10 Wiederholungen und danach das Bein wechseln.



Schrittfolge am Stuhl

Stellen Sie sich seitlich an einen Stuhl und greifen die Rückenlehne. Nun macht ein Bein zunächst einen Schritt nach vorn und dann zurück. Wechseln Sie danach auf die andere Seite, um diese Übung zu wiederholen. 10 Wiederholungen pro Seite.



Wandliegestütze

Bitte stellen Sie sich frontal vor eine Wand, etwa eine Armlänge entfernt. Mit beiden Händen an der Wand abstützen, die Arme beugen und wieder strecken. Bei dieser Übung bewußt den Bauchnabel nach innen ziehen und versuchen, im Rücken ganz gerade zu bleiben. 10 Wiederholungen.



Hüfte und Oberschenkelaußenseite

Gleiche Ausgangsposition wie bei den Kniebeugen. Beide Knie ein wenig beugen. Das rechte Bein langsam und ohne Schwung nach außen anheben und genauso langsam wieder zurückführen. Der Fuß sollte nach vorne zeigen. 10 Wiederholungen und dann die Seite wechseln.



Wischübungen

Stellen Sie sich frontal vor eine Wand und legen eine Hand flach auf der Wand auf. Die andere Hand bewegen Sie nun in verschiedenen Richtungen an der Wand entlang (nach oben, nach unten, rechts, links, kreisen). Wechseln Sie danach die Hand.



Ballwurf

Stellen Sie die Füße schulterbreit für einen sicheren Stand. Der Ball wird mit beiden Händen nach oben geworfen und wieder gefangen. 10 Wiederholungen.