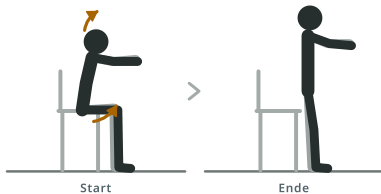


Alltag und Senioren

Kraft und Gleichgewicht für den Alltag, immer mit sicherem Halt am Stuhl.

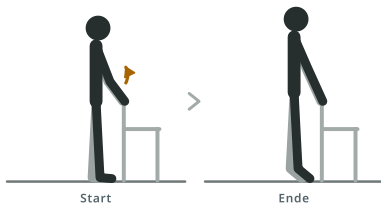


Aufstehen und Hinsetzen

1. Setzen Sie sich an die vordere Kante eines stabilen Stuhls, die Füße stehen hüftbreit.
2. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und strecken Sie die Arme nach vorne.
3. Stehen Sie langsam auf, ohne die Hände zu benutzen, wenn das sicher geht.
4. Setzen Sie sich langsam und kontrolliert wieder hin.

5 bis 10 Wiederholungen

Stuhl an die Wand stellen, damit er nicht wegrutscht. Bei Bedarf die Hände zum Abstützen nutzen.

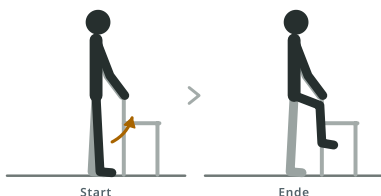


Fersen heben mit Halt

1. Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest.
2. Heben Sie langsam beide Fersen an und kommen Sie auf die Zehen.
3. Halten Sie kurz.
4. Senken Sie die Fersen langsam wieder ab.

8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge

Immer gut festhalten. Langsam bewegen.

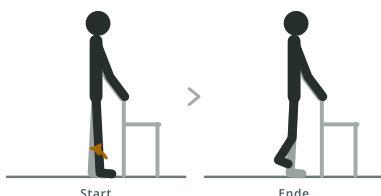


Auf der Stelle gehen mit Halt

1. Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest.
2. Heben Sie ein Knie langsam an, so hoch es angenehm ist.
3. Setzen Sie den Fuß ab und heben Sie das andere Knie.
4. Gehen Sie so ruhig auf der Stelle.

30 bis 60 Sekunden

Aufrecht bleiben und gut festhalten.



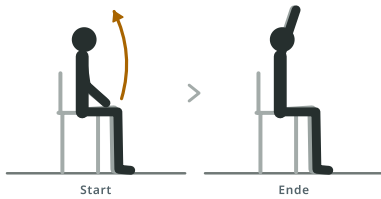
Einbeinstand mit Halt

1. Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen fest.
2. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein.
3. Heben Sie den anderen Fuß ein kleines Stück vom Boden.
4. Halten Sie das Gleichgewicht, dann Seite wechseln.

Je Seite 10 bis 20 Sekunden, 3 Mal

Nur mit sicherem Halt üben. Wer unsicher ist, übt mit einer zweiten Person in der Nähe.

Arme heben im Sitzen

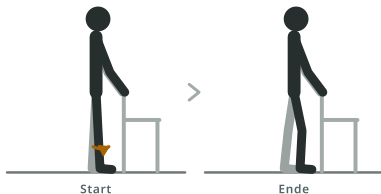


1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
2. Heben Sie beide Arme gestreckt nach vorne und oben, so weit es angenehm geht.
3. Atmen Sie dabei ein.
4. Senken Sie die Arme beim Ausatmen langsam wieder.

 **8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge**

 Nur so weit heben, wie es ohne Schmerz geht.

Füße voreinander mit Halt

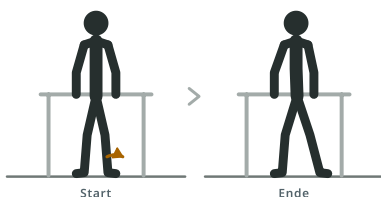


1. Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest.
2. Stellen Sie einen Fuß direkt vor den anderen, die Ferse berührt fast die Zehen.
3. Halten Sie das Gleichgewicht und schauen Sie geradeaus.
4. Stellen Sie die Füße wieder nebeneinander und wechseln Sie den vorderen Fuß.

 **Je Seite 10 bis 20 Sekunden, 3 Mal**

 Nur mit sicherem Halt üben. Bei Schwindel sofort hinsetzen.

Seitlich gehen mit Halt

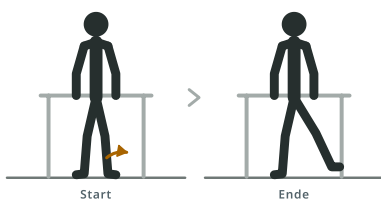


1. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer stabilen Arbeitsplatte oder einem Tisch und halten Sie sich fest.
2. Machen Sie einen kleinen Schritt zur Seite.
3. Ziehen Sie den anderen Fuß nach.
4. Gehen Sie einige Schritte nach rechts und dann zurück nach links.

 **5 Schritte je Richtung, 2 bis 3 Durchgänge**

 Kleine Schritte. Rutschfeste Schuhe tragen und Stolperfallen wegräumen.

Bein seitlich anheben mit Halt



1. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer stabilen Arbeitsplatte oder einem Tisch und halten Sie sich fest.
2. Heben Sie ein gestrecktes Bein langsam ein Stück zur Seite.
3. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
4. Senken Sie das Bein langsam ab und wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seite.

 **8 bis 10 Mal je Bein**

 Nur ein kleines Stück anheben. Immer gut festhalten.

Die Übungen ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung. Bei Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen bitte vorher mit Ihrem Arzt oder uns sprechen.

Fragen? Rufen Sie uns an: 0241 4018693. Mehr Übungen: www.physiotherapie-hahn.de/uebungen.html