

HomeVitag Das Medikament für Zuhause

ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns
Schorndorfer Straße 15 D -47906 Kempen www. ags-kempen.de

Für Gesundheit im Blick



Stehen.

Während 2 Minuten an Ort joggen.

©PhysioTools Ltd



Stehen.

Sich im Zehenspitzen gang durch den Raum fortbewegen und dabei mit der Schrittlänge variieren.

 2 Minuten auf den Zehenspitzen gehen.

©PhysioTools Ltd



Verlagern Sie Ihr Gewicht von den Zehen auf die Fersen. Wenn Ihnen diese Übung leicht fällt, versuchen Sie sie mit geschlossenen Augen.

 2x10 mal wiederholen.

©PhysioTools Ltd



Stehen Sie aufrecht.

Lassen Sie ein Bein vorwärts und rückwärts schwingen. Das Knie bleibt dabei gestreckt. Lehnen Sie sich nicht nach vorne.

 3x15 mal wiederholen.

©PhysioTools Ltd



©PhysioTools Ltd

Einbeinstand auf einer mehrfach gefalteten Decke oder Handtuch.
Das Gewicht nach vorne und hinten verlagern, um Vertrauen zum Gegenstand aufzubauen.

3x30 Sekunden, danach die Seite wechseln.



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie auf Ihrem ausgewählten Material.

Heben Sie ein Bein an. Halten Sie das Gleichgewicht.

Für 5-10 Sekunden halten.

3x15 mal wiederholen.



Stehen Sie mit einem Fuß direkt vor dem anderen.
Stellen Sie sich vor, Sie Balancieren auf einem Seil.

Bewegen Sie sich in dieser Ausgangsstellung 2 Minuten im Raum.

©PhysioTools Ltd



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie.

Heben Sie ein Bein an. Tippen Sie mit dem Fuß vorne auf und führen das Bein zurück zur Mitte.

1x10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie.

Heben Sie ein Bein an. Tippen Sie mit dem Fuß zur Seite und führen das Bein zurück zur Mitte.

1x10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie.

Heben Sie ein Bein an. Tippen Sie mit dem Fuß nach hinten und führen das Bein zurück zur Mitte.

1x10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie auf einem Bein.

Reichen Sie einen kleine Gegenstand aus Ihrem Haushalt abwechselnd unter den Knien durch, von einer Hand zur anderen.

3x15 mal wiederholen.