

Übungsprogramm "BEWEGUNG IM ALLTAG"

Übungsprogramm für Frau/Herrn: _____

Datum: _____ Fachperson: _____

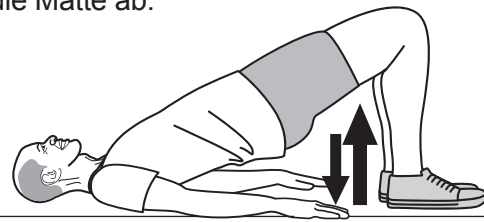
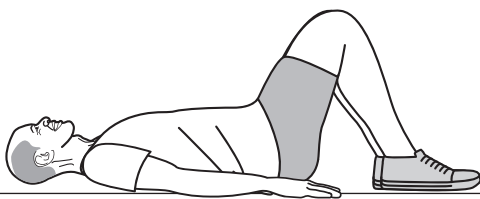
Übung 1. Becken heben

GRUNDPOSITION:

Rückenlage auf einer Matte, die Knie sind gebeugt und die Füße flach auf dem Boden. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper.

BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG:

- Becken sanft anheben: Drücken Sie die Füße leicht in den Boden und spannen Sie die Gesäßmuskulatur an, um das Becken langsam zu heben.
- Halten Sie die Position für ein bis drei Sekunden, spüren Sie die Spannung in den Gesäßmuskeln und dem unteren Rücken.
- Langsames Absenken: Senken Sie das Becken kontrolliert wieder auf die Matte ab.



Übung 2: Aufstehen/Absitzen

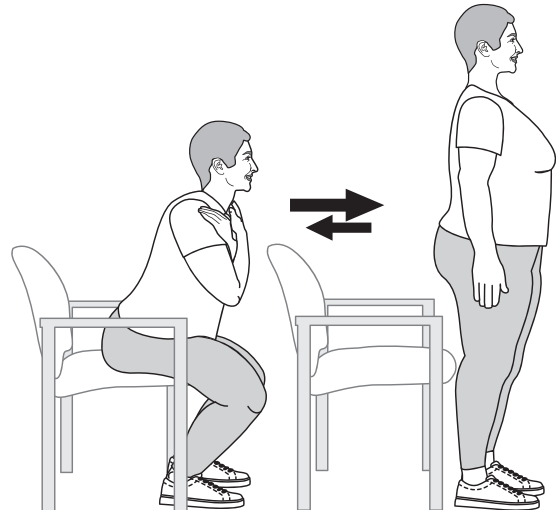
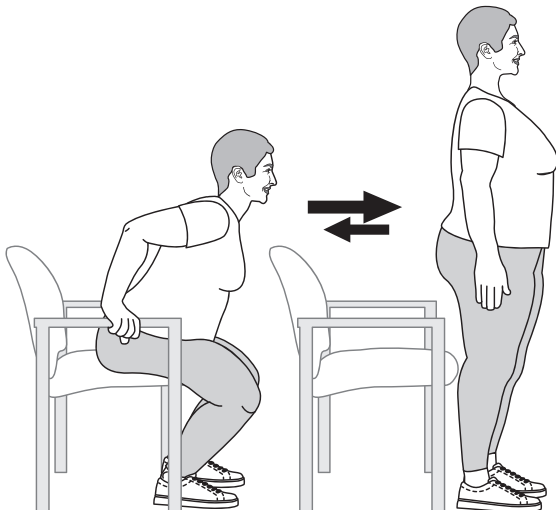
GRUNDPOSITION: · Setzen Sie sich auf einen Stuhl, der nicht zu niedrig ist.
· Platzieren Sie die Füße hinter ihren Knien.
· Lehnen Sie sich vorwärts über ihre Knie.

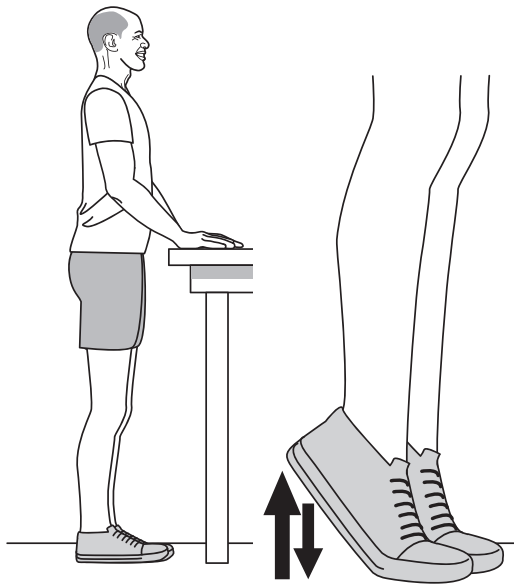
VERSION 1:

Aus dem Sitz in den Stand (Abstützen mit zwei Händen): Drücken Sie sich mit beiden Händen hoch bis Sie stehen. Setzen Sie sich kontrolliert wieder, wobei Sie sich mit den Händen abstützen.

VERSION 2:

Aus dem Sitz in den Stand (freihändig; ohne Abstützen): Stehen Sie auf, ohne sich mit den Händen abzustützen. Setzen Sie sich langsam und kontrolliert wieder ohne sich abzustützen.





Übung 3: Zehenstand

GRUNDPOSITION:

Stellen Sie sich aufrecht vor etwas, worauf Sie sich sicher abstützen können. Stützen Sie sich ab und schauen Sie gerade aus.

BEWEGUNGS-AUSFÜHRUNG:

Drücken Sie sich hoch, bis Sie auf den Fussballen stehen. Lassen Sie die Fersen kontrolliert wieder den Boden berühren.



Übung 4: Geh- und Stehübungen mit Abstützen

GRUNDPOSITION: Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich mit einer, oder mit beiden Händen an einer stabilen Stütze (z.B. Tisch, Stuhl oder Wand)

4.1: Gehen am Ort

Beginnen Sie langsam, die Füße abwechselnd anzuheben, um am Ort zu „Gehen“. Achten Sie darauf, dass Sie die Füße kontrolliert aufsetzen.

4.2: Tandemstand

Fersen-Zehen-Stand mit Abstützen

- Stellen Sie einen Fuss vor den anderen. Die Zehen berühren die Fersen. Halten Sie die Haltung 5 bis 10 Sekunden.
- Wechseln Sie die Position. Jetzt geht der vordere Fuss nach hinten. Halten Sie die Haltung 5 bis 10 Sekunden.

4.3: Einbeinstand mit Abstützen

- Stellen Sie sich auf ein Bein. Versuchen Sie, die Position 5 bis 10 Sekunden zu halten.
- Stellen Sie sich auf das andere Bein. Versuchen Sie, die Position 5 bis 10 Sekunden zu halten.

