

Mobilität erhalten



Alltagsübungen zur Verbesserung
von Kraft und Balance

Alltagsübungen zur Verbesserung von Kraft und Balance

Eine Information Ihrer Physiotherapie



Gemeinsames Armkreisen

Arme nach hinten unten kreisen.



Beinschwingen

Fester Stand. Auf einem Bein stehend, das andere nach vorne und hinten schwingen; kann gut auf einer Treppe stehend durchgeführt werden.



Fersen-Zehenstand

Mit beiden Füßen stehend, abwechselnd auf den Fersen und den Fußballen Belastung verlagern. Bei Unsicherheit kann man sich festhalten.



Kniebeugen

So wie es Ihr Körper zulässt.



Hochstemmen

Feststehender Stuhl oder Bank – mit den Armen abstützen und »Kniebeugen« durchführen.