

Aus aktuellem Anlass habe ich für Sie dieses Übungsprogramm zusammengestellt.

Es sind verschiedene Übungen zur Kräftigung, zur Mobilisation und natürlich für das Gleichgewicht.

Üben Sie nach Möglichkeit täglich, vielleicht sogar 2x täglich morgens und abends.

Nun noch ein Hinweis zu Ihrer Sicherheit: Benutzen Sie Abstützmöglichkeiten- aber nur so wenig wie möglich und so viel wie nötig.

Falls Ihnen eine Übung zu schwer ist oder sogar Schmerzen bereitet, lassen Sie diese getrost weg. Diese Übungen sollen Ihnen guttun.

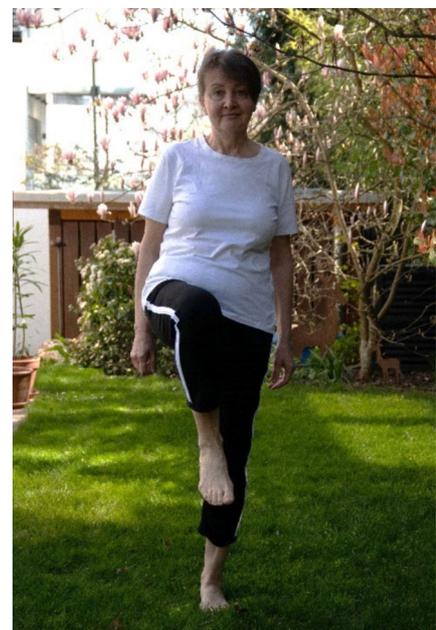
Und auf keinen Fall vergessen...Lächeln und Freude haben. Nun geht's los.

### **Übung 1:**

Auf der Stelle gehen und die Kniee, so gut es geht, hochziehen.

Wer möchte kann gerne die Schultern dabei kreisen lassen.

2 Minuten.



## Übung 2: Rumpfdrehung

Stand, die Arme verschränken und den Oberkörper nach rechts bzw. links drehen. Jede Rotation 10x.



## Übung 3: Kräftigung

Sitz. Strecken Sie ihr Bein nach vorne aus, zählen Sie bis 5 und senken Sie es langsam wieder. Nehmen Sie nun das andere Bein. Jedes Bein 10x.



## Übung 4:

Vom Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen. Geht es auch ohne die Hilfe der Arme? 😊  
30 Sekunden.

Alternative: langsam hinsetzen und wieder aufstehen.

## Übung 5:

Stand. Kniebeugen.

Beugen Sie Ihre Knie so, als wollten Sie sich hinsetzen. Bleiben Sie in dieser Position 10 Sekunden. Geht es noch etwas tiefer? Lächeln Sie?



Zuerst können Sie die Arme neben dem Körper ausstrecken...wie ein Skispringer auf der Schanze. 10 Sekunden halten.

Möchten Sie es schwieriger? Dann nehmen Sie doch mal die Arme nach vorne. Schaffen Sie die Übung 5x? Klasse.

## Übung 6: Gleichgewicht

Falten Sie Ihre Hände mit gestrecktem Ellbogen, die Daumen zeigen nach oben. Nun fixieren Sie mit Ihren Augen die beiden Daumen und drehen Ihren Kopf nach rechts und links. Ohne den Blickkontakt zu verlieren. Geht es auch ein bisschen schneller? Falls Ihnen schwindelig wird, pausieren Sie für einen Moment und beginnen dann von Neuem. Für Ihr Gleichgewichtsorgan ist das eine Herausforderung, aber so lernt es dass nichts Schlimmes passiert.



## Übung 7: Gleichgewicht

Stand. Entweder Sie nehmen die Füße ganz eng zusammen oder was noch schwieriger ist, setzen Sie einen Fuß nach vorne.

Drehen Sie den Kopf mal nach rechts und nach links.



Alternativ schließen Sie Ihre Augen für einen Augenblick. Spüren Sie, wie Ihre Beinmuskulatur und Ihr Gleichgewichtsorgan arbeiten müssen. Und dann wechseln Sie das Bein.

Und ... Lächeln 😊

Haben Sie eine gute Zeit.

Ihre Ulla Mast