

4. Übung für die Beine



10x

› Kräftigung der Wadenmuskulatur und Aktivierung der Muskelpumpe

Mit beiden Beinen gleichzeitig auf die Zehenspitzen stemmen und langsam Fersen absinken lassen.

5. Übung für das Gleichgewicht



10x

› Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination

Taschentuchpackung einhändig hochwerfen und einhändig fangen. Alternativ kann die Taschentuchpackung auch mit beiden Händen hochgeworfen und gefangen werden.

Bewegung im Alltag trägt zu mehr Mobilität und körperlicher Fitness im Alter bei. Darüber hinaus lässt sich das geistige und seelische Wohlbefinden verbessern, wenn man die aufgeführten Übungen, regelmäßig mit je 10 Wiederholungen durchführt.



› FIT IM ALLTAG

Kontakt:

Klinik für Unfall-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie
Chefarzt Dr. med. Artur Medwedowsky – Ärztlicher Leiter
Telefon: 06051 87-2290
Fax: 06051 87-2620

Herausgeber:

Main-Kinzig-Kliniken GmbH
Geschäftsführer Dieter Bartsch
Herzbachweg 14, 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 87-0
info@mkkliniken.de
www.mkkliniken.de

1. Übungen für den Oberkörper



- › **Mobilisation der Schultern** (10 Wiederholungen)
Mit den Schultern beidseits nach hinten kreisen.



- › **Kräftigung der Armmuskulatur**
Auf einem Stuhl mit Lehnen sitzend –
1. Oberkörper aufrichten und Hände auf der Armlehne ablegen.
2. Mit der Kraft der Arme nach oben drücken und langsam wieder absinken lassen.



2. Übung für die Wirbelsäule



- › **Mobilisation der Wirbelsäule**
Im Sitz:
1. Hände hinter den Kopf
2. Kinn auf Brustbein legen, Wirbelsäule nach vorne einrollen und Ellenbogen zusammenführen
3. Wirbelsäule aufrollen, Kopf heben und Ellenbogen wieder auseinanderführen

3. Übung für die Beine



- › **Kräftigung der Beinmuskulatur**
Auf dem vorderen Drittel des Stuhls sitzend:
1. Füße hüftbreit aufstellen und Kniegelenke rechtwinklig anbeugen
2. Oberkörper aufrichten, Bauchspannung aufbauen
3. Gewicht nach vorne verlagern und Knie strecken, um in den Stand zu gelangen



Die Arme während der Übung vor der Brust überkreuzen oder alternativ zur besseren Stabilität die Hände auf die Armlehnen ablegen.