

BASEL MOBILITY CENTER

Übungen fürs Gleichgewicht



Dem Alter voraus

So verbessern Sie Ihre Balance und Ihre Gangsicherheit

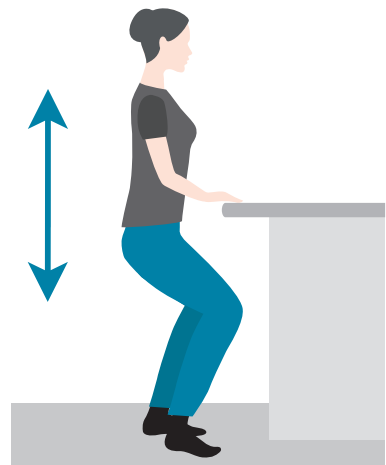
Vom Sitzen aufstehen

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl
2. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust
3. Stellen Sie einen Fuss etwas vor den anderen
4. Die Zehenspitzen sollen leicht nach aussen zeigen
5. Benutzen Sie die Kraft der Beine und des Rumpfes, um aufzustehen
6. Setzen Sie sich langsam wieder hin



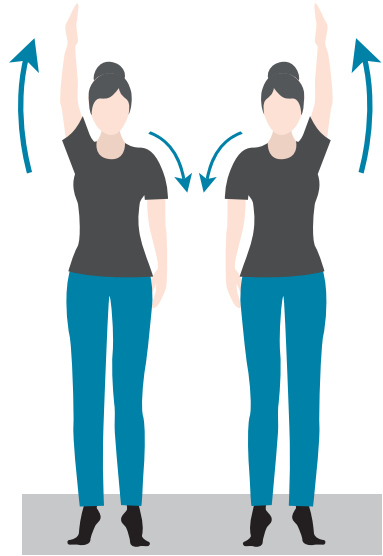
Leichte Kniebeugen

1. Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest
2. Stellen Sie die Füße hüftbreit
3. Die Zehenspitzen sollen leicht nach aussen zeigen
4. Beugen Sie Hüfte und Knie
5. Halten Sie den Rumpf gerade (Oberkörper nicht nach vorne oder hinten neigen)
6. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück



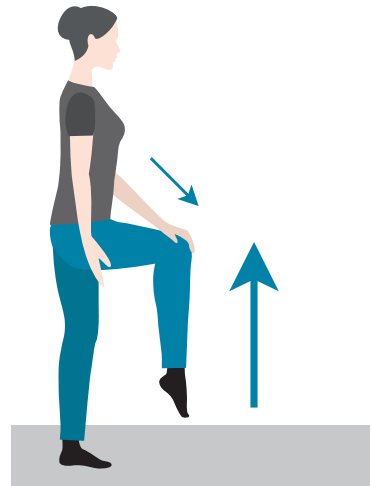
Seitliche Rumpfdehnung

1. Stehen Sie gerade und stellen Sie die Füße hüftbreit
2. Strecken Sie den rechten Arm nach oben und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen
3. Gehen Sie in Ihre Ausgangsposition zurück
4. Strecken Sie nun den linken Arm nach oben und stellen Sie sich erneut auf die Zehenspitzen
5. Gehen Sie wieder in Ihre Ausgangsposition zurück



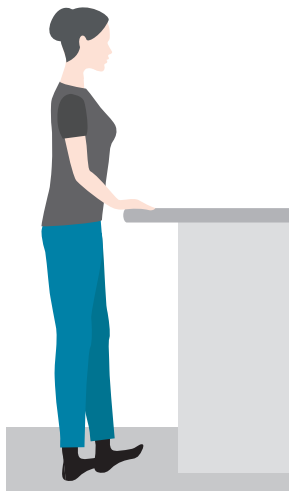
Gehen auf der Stelle

1. Stehen Sie gerade
2. Legen Sie die linke Hand auf das angehobene rechte Knie
3. Die Zehenspitzen sollen leicht nach aussen zeigen
4. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück



Fersengang

1. Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest
2. Gehen Sie 4 Schritte im Fersengang an Ort



Zehenspitzenengang

1. Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest
2. Gehen Sie 4 Schritte auf den Zehenspitzen an Ort



In Anlehnung an «Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Trials, Yale University School of Medicine», M.E. Tinetti. © Copyright by Felix Platter-Hospital, University Center for Medicine of Aging

Basel Mobility Center
Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER
Burgfelderstrasse 101 | 4055 Basel | Schweiz
+41 61 326 48 15 | felixplatter.ch