Bewegungsplan 70+

GO-LU
Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

Einfache Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen für zuhause

2–3-mal pro Woche üben • Langsam und sicher • Stuhl oder Wand als Halt bereithalten

Wochenplan

- **Montag:** Kraft + Gleichgewicht (15–20 Min.)
- **Mittwoch:** Gleichgewicht (10–15 Min.)
- **Freitag:** Kraft + Gleichgewicht (15–20 Min.)
- **An den übrigen Tagen:** Spazierengehen oder leichte Bewegung

1 Kräftigung

1. Aufstehen vom Stuhl

Vom Stuhl aufstehen und langsam wieder hinsetzen.

6–10 Wiederholungen



2 Kräftigung

2. Wandliegestütz

Hände an die Wand, Ellenbogen beugen und wieder wegdrücken.

8–12 Wiederholungen



3 Kräftigung

3. Fersenheben

Am Stuhl festhalten, auf die Zehenspitzen gehen und senken.

10–15 Wiederholungen

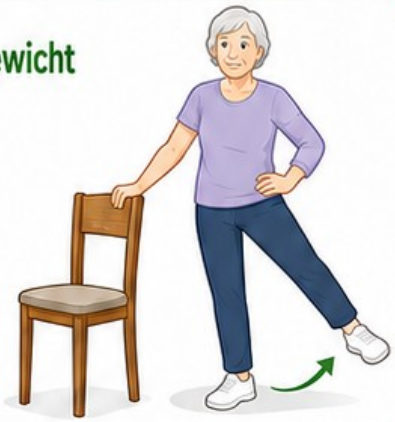


4 Gleichgewicht

4. Seitliches Beinheben

Am Stuhl festhalten und ein Bein seitlich anheben.

6–10 pro Seite



5 Gleichgewicht

5. Tandemstand

Einen Fuß vor den anderen setzen und 10–20 Sekunden halten.

2 Durchgänge



6 Gleichgewicht

6. Einbeinstand

Mit einer Hand am Stuhl festhalten und einen Fuß anheben.

5–15 Sekunden pro Seite



Wichtig

- Nur so weit üben, wie es sich sicher anfühlt.
- Ruhig weiteratmen und Pausen machen.
- Bei Schwindel oder Schmerzen aufhören.