



Die Übungen sind ein Auszug aus dem OTAGO Heimübungsprogramm KRAFT & BALANCE.

## Von Kopf bis Fuß: das 10-Minuten-Programm für daheim



### Marschieren oder „Auf der Stelle gehen“

- Stehen Sie aufrecht, „machen Sie sich groß“. Wenn nötig, halten Sie sich fest. (Bild 1)
- Beginnen Sie auf der Stelle zu gehen. (Bild 1+2)
- Wenn Sie sich sicher fühlen, pendeln Sie mit einem oder beiden Armen.
- Marschieren Sie für 1 bis 2 Minuten.

Alternativ kann die Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. (Bild 3)

Mit dieser einfachen Übung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Machen Sie die Übung möglichst 3x die Woche, überanstrengen Sie sich jedoch nicht.



## TIPP

Benutzen Sie einen stabilen und sicher stehenden Stuhl und tragen Sie feste Schuhe. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Brustschmerzen haben, Schwindel auftritt oder wenn Sie schlecht Luft bekommen. Achten Sie stets auf die korrekte Körperhaltung. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht und haben Sie viel Spaß! Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

In Zusammenarbeit mit:



Marktgemeinde Lustenau





Die Übungen sind ein Auszug aus dem OTAGO Heimübungsprogramm KRAFT & BALANCE.

# Von Kopf bis Fuß: das 10-Minuten-Programm für daheim



### Kopfbewegungen

- Sitzen Sie aufrecht. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. Die Arme hängen locker neben dem Körper oder Sie halten sich am Stuhl fest. (Bild 1)
- Drehen Sie langsam den Kopf nach rechts, danach drehen Sie den Kopf langsam nach links. (Bild 2+3)
- Gehen Sie sicher, dass sich die Schultern nicht bewegen, sondern dass sich nur der Kopf bewegt.
- Wiederholen Sie diese Übung 5x in beide Richtungen.

Mit dieser einfachen Übung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Machen Sie die Übung möglichst 3x die Woche, überanstrengen Sie sich jedoch nicht.



## TIPP

Benutzen Sie einen stabilen und sicher stehenden Stuhl und tragen Sie feste Schuhe. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Brustschmerzen haben, Schwindel auftritt oder wenn Sie schlecht Luft bekommen. Achten Sie stets auf die korrekte Körperhaltung. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht und haben Sie viel Spaß! Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

In Zusammenarbeit mit:



Marktgemeinde Lustenau





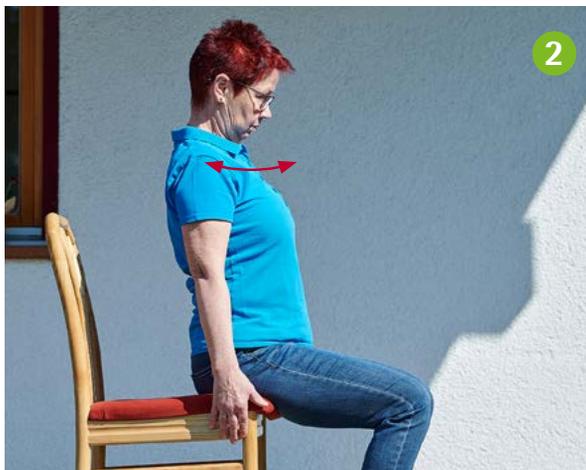
Die Übungen sind ein Auszug aus dem OTAGO Heimübungsprogramm KRAFT & BALANCE.

# Von Kopf bis Fuß: das 10-Minuten-Programm für daheim



### Halsbewegungen

- Sitzen Sie aufrecht. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. Die Arme hängen locker neben dem Körper oder Sie halten sich am Stuhl fest. (Bild 1)
- Schieben Sie Ihren Kopf sanft nach hinten bis Sie eine Dehnung im Nacken spüren. (Bild 2)
- Wiederholen Sie die Übung 5x.



Mit dieser einfachen Übung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Machen Sie die Übung möglichst 3x die Woche, überanstrengen Sie sich jedoch nicht.

## TIPP

Benutzen Sie einen stabilen und sicher stehenden Stuhl und tragen Sie feste Schuhe. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Brustschmerzen haben, Schwindel auftritt oder wenn Sie schlecht Luft bekommen. Achten Sie stets auf die korrekte Körperhaltung. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht und haben Sie viel Spaß! Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

In Zusammenarbeit mit:



Marktgemeinde **Lustenau**





Die Übungen sind ein Auszug aus dem OTAGO Heimübungsprogramm KRAFT & BALANCE.

# Von Kopf bis Fuß: das 10-Minuten-Programm für daheim



### Rücken strecken

- Stehen Sie aufrecht. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. (Bild 1)
- Legen Sie Ihre Hände auf den unteren Rücken oder auf das Gesäß. (Bild 1)
- Lehnen Sie sich vorsichtig nach hinten. (Bild 2)
- Vermeiden Sie es an die Decke zu schauen oder die Knie zu verriegeln.
- Wiederholen Sie die Übung 5x.

Mit dieser einfachen Übung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Machen Sie die Übung möglichst 3x die Woche, überanstrengen Sie sich jedoch nicht.

## TIPP

Benutzen Sie einen stabilen und sicher stehenden Stuhl und tragen Sie feste Schuhe. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Brustschmerzen haben, Schwindel auftritt oder wenn Sie schlecht Luft bekommen. Achten Sie stets auf die korrekte Körperhaltung. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht und haben Sie viel Spaß! Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

In Zusammenarbeit mit:



Marktgemeinde Lustenau





Die Übungen sind ein Auszug aus dem OTAGO Heimübungsprogramm KRAFT & BALANCE.

# Von Kopf bis Fuß: das 10-Minuten-Programm für daheim



### Rumpfdrehungen

- Sitzen Sie aufrecht. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. (Bild 1)
- Verschränken Sie die Arme vor Ihrem Körper.
- Machen Sie sich groß und drehen Sie Kopf und Oberkörper, soweit wie es angenehm ist, langsam nach rechts. (Bild 2)
- Drehen Sie nur den Oberkörper (nicht die Hüfte).
- Drehen Sie den Oberkörper zurück zur Mitte und drehen Sie sich dann nach links. (Bild 3)
- Wiederholen Sie die Übung 5x.

Mit dieser einfachen Übung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Machen Sie die Übung möglichst 3x die Woche, überanstrengen Sie sich jedoch nicht.



## TIPP

Benutzen Sie einen stabilen und sicher stehenden Stuhl und tragen Sie feste Schuhe. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Brustschmerzen haben, Schwindel auftritt oder wenn Sie schlecht Luft bekommen. Achten Sie stets auf die korrekte Körperhaltung. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht und haben Sie viel Spaß! Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

In Zusammenarbeit mit:



Marktgemeinde **Lustenau**





Die Übungen sind ein Auszug aus dem OTAGO Heimübungsprogramm KRAFT & BALANCE.

# Von Kopf bis Fuß: das 10-Minuten-Programm für daheim



### Bewegungen im Fußgelenk

- Setzen Sie sich hin. Gesäß und Rücken sind dabei hinten an der Stuhllehne.
- Strecken Sie ein Bein aus, so dass der Fuß in der Luft schwebt. (Bild 1+2)
- Halten Sie das Bein in der Position, während Sie die Fußspitze nach vorne strecken und heranziehen. (Bild 3+4)
- Wiederholen Sie die Übung 5x und wechseln Sie dann zur anderen Seite.
- Wenn es in der Kniekehle zu sehr zieht, senken Sie den Fuß weiter zum Boden.

Mit dieser einfachen Übung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Machen Sie die Übung möglichst 3x die Woche, überanstrengen Sie sich jedoch nicht.



## TIPP

Benutzen Sie einen stabilen und sicher stehenden Stuhl und tragen Sie feste Schuhe. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Brustschmerzen haben, Schwindel auftritt oder wenn Sie schlecht Luft bekommen. Achten Sie stets auf die korrekte Körperhaltung. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht und haben Sie viel Spaß! Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

In Zusammenarbeit mit:



Marktgemeinde Lustenau





Die Übungen sind ein Auszug aus dem OTAGO Heimübungsprogramm KRAFT & BALANCE.

# Von Kopf bis Fuß: das 10-Minuten-Programm für daheim



### Kräftigung der Vorderseite des Beins

- Setzen Sie sich gerade hin. Gesäß und Rücken sind dabei hinten an der Stuhllehne und die Füße stehen unter den Kniegelenken. (Bild 1)
- Ziehen Sie einen Fuß über die Erde nach vorn, heben Sie den Fuß langsam an und strecken Sie das Knie (das Knie nicht verriegeln). (Bild 2)
- Senken Sie den Fuß kontrolliert ab.
- Wiederholen Sie die Übung zu Beginn 5x auf jeder Seite. Diese Übung können Sie mit der Zeit auf 10 bis 15 Wiederholungen pro Bein steigern.
- Machen Sie diese Übung kontrolliert und achtsam: Zählen Sie beim Heben des Beins langsam bis 3 und beim Senken langsam bis 5.



Mit dieser einfachen Übung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Machen Sie die Übung möglichst 3x die Woche, überanstrengen Sie sich jedoch nicht.

## TIPP

Benutzen Sie einen stabilen und sicher stehenden Stuhl und tragen Sie feste Schuhe. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Brustschmerzen haben, Schwindel auftritt oder wenn Sie schlecht Luft bekommen. Achten Sie stets auf die korrekte Körperhaltung. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht und haben Sie viel Spaß! Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

In Zusammenarbeit mit:



Marktgemeinde Lustenau





Die Übungen sind ein Auszug aus dem OTAGO Heimübungsprogramm KRAFT & BALANCE.

# Von Kopf bis Fuß: das 10-Minuten-Programm für daheim



### Wadendehnung

- Setzen Sie sich an die Stuhlkante und halten Sie sich seitlich fest. (Bild 1)
- Ein Bein bleibt angewinkelt. Das Knie soll über dem Knöchel sein.
- Strecken Sie das andere Bein. Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.
- Ziehen Sie die Zehen des ausgestreckten Beines zum Schienbein, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wade spüren.
- Halten Sie die Dehnung für 10 bis 15 Sekunden und achten Sie darauf, dass das Knie entriegelt ist.
- Lösen Sie die Dehnung und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. (Bild 2)



Mit dieser einfachen Übung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Machen Sie die Übung möglichst 3x die Woche, überanstrengen Sie sich jedoch nicht.

## TIPP

Benutzen Sie einen stabilen und sicher stehenden Stuhl und tragen Sie feste Schuhe. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Brustschmerzen haben, Schwindel auftritt oder wenn Sie schlecht Luft bekommen. Achten Sie stets auf die korrekte Körperhaltung. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht und haben Sie viel Spaß! Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

In Zusammenarbeit mit:



Marktgemeinde Lustenau





Die Übungen sind ein Auszug aus dem OTAGO Heimübungsprogramm KRAFT & BALANCE.

# Von Kopf bis Fuß: das 10-Minuten-Programm für daheim



### Dehnung der Oberschenkelrückseite

- Setzen Sie sich nahe an die Stuhlkante.
- Ein Bein bleibt angewinkelt. Das Knie soll über dem Knöchel sein.
- Strecken Sie das andere Bein. Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden. (Bild 1)
- Legen Sie beide Hände auf das angewinkelte Bein und sitzen Sie aufrecht.
- Lehnen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Rückseite Ihres Oberschenkels spüren. (Bild 2)
- Halten Sie die Dehnung für 10 bis 15 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. (Bild 3)



## TIPP

Benutzen Sie einen stabilen und sicher stehenden Stuhl und tragen Sie feste Schuhe. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Brustschmerzen haben, Schwindel auftritt oder wenn Sie schlecht Luft bekommen. Achten Sie stets auf die korrekte Körperhaltung. Vergessen Sie das Atmen während der Übung nicht und haben Sie viel Spaß! Trainieren Sie möglichst drei Mal pro Woche.

In Zusammenarbeit mit:



Marktgemeinde **Lustenau**

