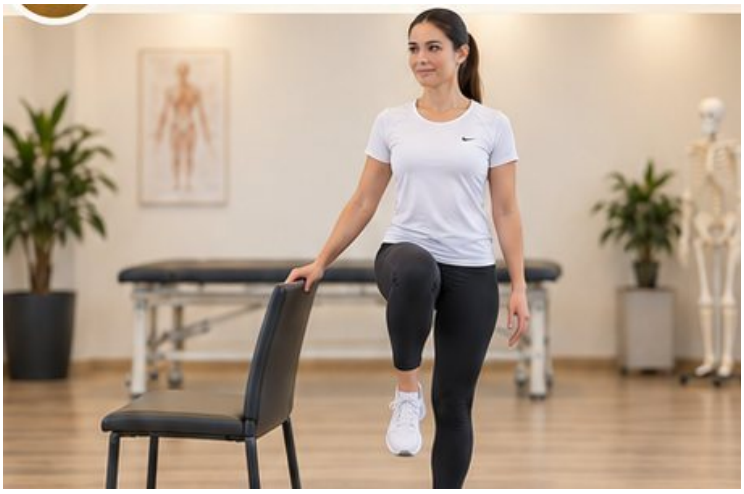
Locomotion Training: Balance im Alter

Angelehnt an das japanische Locomotion-Training: Beine und Gleichgewicht regelmäßig sicher fordern.



Für wen geeignet?

Für selbstständig mobile Menschen; bei Sturzrisiko nur mit stabiler Haltemöglichkeit und geeigneter Aufsicht.

Übungen und Dosierung

01 Einbeinstand mit Sicherung

Neben stabiler Arbeitsplatte stehen, Finger am Halt; ein Bein leicht anheben.

Vorschlag: 3-mal 10-20 Sekunden je Seite

02 Mini-Kniebeuge

An Tisch/Stuhl sichern; Gesäß wenig nach hinten führen und langsam aufrichten.

Vorschlag: 5-6 Wiederholungen

03 Aufstehen vom Stuhl

Von stabilem Stuhl aufstehen, langsam wieder hinsetzen; Arme nach Bedarf einsetzen.

Vorschlag: 5-8 Wiederholungen

04 Fersenheben

Am Halt beide Fersen hoch und runter.

Vorschlag: 8-10 Wiederholungen

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei hohem Sturzrisiko Übungen nicht allein durchführen; Belastung und Dauer individuell anpassen.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://locomo-joa.jp/en