GANZHEITLICH.
PERSÖNLICH.
FACHLICH.
AN IHRER SEITE.

AraVITA MEDIZIN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
LEBENSQUALITÄT
FÜR EIN STÄRKERES
MORGEN

Locomotion Training – Übungen für zu Hause

Vier Übungen für Gleichgewicht, Kraft und sichere Mobilität

1 Einbeinstand am Stuhl



Auf einem Bein stehen, stabil halten.

2 Mini-Kniebeuge am Stuhl



Langsam in die Kniebeuge gehen, dann wieder aufrichten.

3 Seitliches Beinheben



Bein zur Seite anheben, kontrolliert absenken.

4 Fersenheben



Langsam auf die Zehenspitzen stellen, dann absenken.

Wiederholungen
8–12 Wiederholungen

Häufigkeit
1–2 Mal täglich

Hinweis
Bei Bedarf festhalten

Abbrechen bei
Unsicherheit oder Schmerzen

Diese Übungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Gesund bewegen. Besser leben.