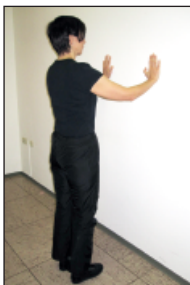


# ÜBUNGEN ZUR VORBEUGUNG VON STÜRZEN

## Übung 1:

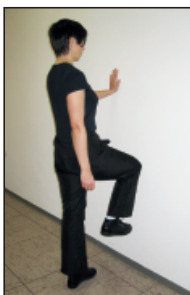
### *Ausgangsposition:*

Stellen Sie sich vor eine Wand und stützen Sie sich mit beiden Händen ab.



### *Ausführung:*

Lösen Sie die rechte Hand von der Wand und heben Sie das rechte Bein an. Wenn möglich, halten Sie diese Position für 10-20 Sekunden und wechseln dann auf die andere Seite. 3 Wiederholungen je Seite.



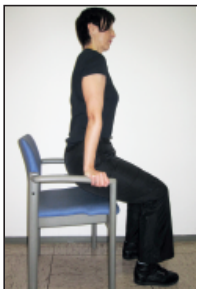
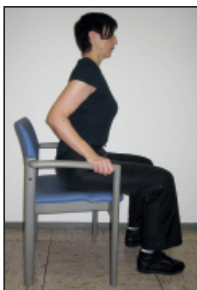
## Übung 2:

### *Ausgangsposition:*

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl mit Armlehnen.

### *Ausführung:*

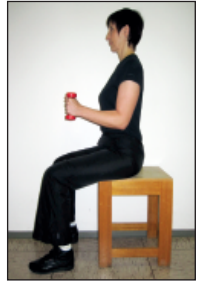
Drücken Sie sich mit beiden Armen hoch und halten diese Position für 5-10 Sekunden, bevor Sie sich wieder langsam setzen. 10 Wiederholungen.



### Übung 3:

#### *Ausgangsposition:*

Für diese Übung benötigen Sie 2 Hanteln (mit 0,5 oder 1kg Gewicht) oder 2 gefüllte Wasserflaschen. Beugen Sie beide Arme im Ellenbogengelenk und halten beide Gewichte vor den Körper.



#### *Ausführung:*

Strecken Sie einen Arm nach vorne, halten ihn für ca. 3 Sekunden dort und bringen ihn wieder in die Ausgangsposition zurück. Jede Seite ca. 10 Mal strecken.



### Übung 4:

#### *Ausgangsposition:*

Stellen Sie sich vor einen Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen fest.

#### *Ausführung:*

Beugen Sie beide Knie gleichzeitig, halten diese Position für 3-5 Sekunden und kommen zur Ausgangsposition zurück. 5-15 Wiederholungen.

