

Thema	Funktion	Bereich	Ort
Mobilität	Aufstehen	Oberschenkel	Wand

Kniebeuge Wand

Ausgangsposition Füße hüftbreit auseinander, mit dem Rücken zur Wand stehen, maximal Oberschenkellänge Abstand zur Wand

Den Rücken an die Wand lehnen, Füße bleiben in Position, die Arme können zur Unterstützung ebenfalls an die Wand gelegt werden.

Ablauf Von der aufrechten Position, mit dem Rücken langsam der Wand entlang runter gleiten, bis maximal zur Sitzposition.

Einen kurzen Moment in dieser Position verharren und danach langsam wieder in die aufrechte Position verschieben.

Nur so tief runter gleiten, wie man auch in der Lage ist, wieder selbständig hoch zu kommen.



Wiederholungen Die Anzahl Wiederholungen soll so gewählt werden, dass kein Erschöpfungsgefühl entsteht.

Option

In aufrechter Position zusätzlich auf die Zehenspitzen stellen, vor der nächsten Kniebeuge.



Alternative aus dem Alltag

Übung auf einem Stuhl oder Rollstuhl durchführen