

„Überherrn lebt gesund!“



DSLGG
»Das Saarland lebt gesund!«

AUF leben
AKTIV UND FIT

Mehr Bewegung im Alltag:

Kräftigung der Wadenmuskulatur

AUSFALLSCHRITT

Gehe in Schrittstellung. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Arme hängen seitlich vom Körper.

Drücke die hintere Ferse nun aktiv in den Boden, bis in der hinteren Wade eine Dehnung zu spüren ist.

Komme langsam in die Ausgangsposition zurück und wechsele die Seite.

Wiederholung: 30 Sekunden jede Seite halten
Kurze Pause
3- bis 5-mal wiederholen

Diese Übung hilft, auf unebenem Untergrund sicher stehen und gehen zu können.

„Gesund aufwachsen“
„Gesund leben und arbeiten“
„Gesund älter werden“



ZEHENSTAND

Nimm einen hüftbreiten Stand ein und positioniere die Stöcke vor dir.

Hebe langsam die Fersen an, sodass du auf den Zehenspitzen stehst. (Ohne Stöcke: verstärktes Gleichgewichtstraining.)

Halte die Position kurz und senke die Fersen dann langsam wieder ab. Verlagere das Gewicht auf die Ferse und ziehe die Fußspitzen leicht an.

Wiederholung: 15-mal Ferse anheben und senken
Kurze Pause
3- bis 5-mal wiederholen

Diese Übung verbessert die Trittsicherheit und hilft, Stürze vorzubeugen.



Es empfiehlt sich, bei evtl. Gelenkproblemen/Gelenkbeschwerden diese Übungen vorab mit einem Arzt abzusprechen, um etwaige Risiken zu minimieren.

Quelle: GKV-Bündnis für Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turnerbund. Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.