

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung

BEFREITER WANDSTEHER



«Das freie Stehen ist ermüdend und schwierig.»

Ausgangsstellung

- › Stand an der Wand.
- › Rücken und Gesäss sind angelehnt.
- › Die Knie sind nicht überstreckt.
- › Die Füße stehen ca. eine halbe Fusslänge von der Wand entfernt.
- › Die Arme hängen frei.

Bewegungsauftrag

Den Druck unter beiden Fersen bewusst verstärken. Danach mit Rücken und Gesäss gleichzeitig den Kontakt von der Wand lösen und nach vorne in den freien Stand kommen. Dann wieder möglichst langsam zurück zur Wand, eventuell mit Abstützen der Arme. 2-3 Mal wiederholen.

Achtung

- › Kein Abdrücken der Arme von der Wand.
- › Den Kopf nicht vorschieben.
- › Den Oberkörper nicht nach vorne neigen.
- › Die Knie nicht überstrecken.

Erleichterung

Die Füße etwas näher zur Wand stellen.

Mögliche Umsetzung im Alltag

Diese Übung beim Warten, z.B bis das Teewasser kocht, durchführen.

Ziel der Übung

Mehr Sicherheit im Stand durch gleichzeitige Kräftigung der Bauchmuskulatur, der Hüftbeuger und der Fussheber.