

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



«Ich kann nicht schnell gehen, wenn es eilt.»

## Ausgangsstellung

- › Aufrechter Stand an einer Küchenkombination.
- › Die Füße stehen ca. eine Fussbreite auseinander, die Knie sind nicht überstreckt.
- › Das Gewicht ist gleichmässig auf beiden Füße verteilt.
- › Die Hände liegen auf der Ablagefläche der Küchenkombination, ohne zu stützen.

## Bewegungsauftrag

Den Druck der ganzen Fusssohlen auf dem Boden und die aufrechte Körperstellung bewusst wahrnehmen. Nun das Körpergewicht langsam nach vorne auf den Vorfuss verlagern. Die Fersen behalten den Bodenkontakt. In dieser Stellung während 2-3 Atemzügen bleiben und wieder zurück zur Ausgangsstellung. Die Übung 2 bis 3 Mal wiederholen.

## Achtung

Die Fersen bleiben am Boden.  
Die Knie nicht überstrecken, aber auch nicht vermehrt beugen.  
Der Oberkörper bleibt aufrecht.  
Das Gesäss nicht nach hinten schieben.  
Die Hände drücken nicht auf die Küchenkombination.

## Erschwerung

- › Während das Körpergewicht nach vorne verlagert wird, lösen sich die Fersen vom Boden. Der Körper geht dadurch wenig nach oben. Achtung: Kein Hochdrücken der Fersen!

## Mögliche Umsetzung im Alltag

Die Übung nach längerem Sitzen ausführen.

## Ziel der Übung

Mehr Sicherheit beim schnellen Gehen durch Kontrolle der Spastik und Stärkung der Wadenmuskulatur.