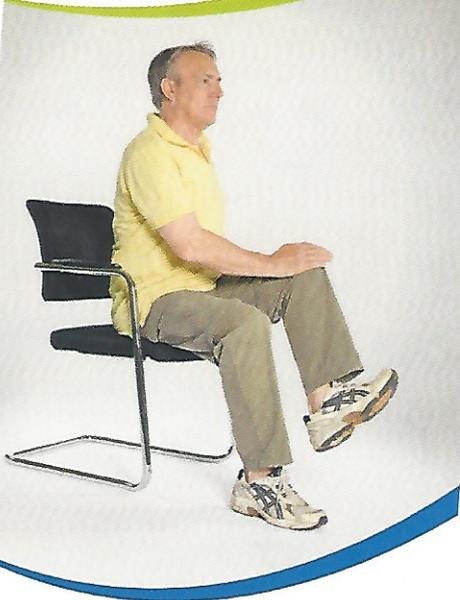


**Beine und Füße (1)**

### **Kräftigung der Beinmuskulatur (rücken-gerechtes Anheben):**

- hüftbreiter stabiler Stand
- Knie und Hüfte beugen, aufgerichteten Oberkörper nach vorn verlagern
- Gegenstand aus den Beinen heraus anheben
- Oberkörper aufrichten, um wieder in den Stand zu gelangen
- schwere Lasten sollten körpernah getragen werden

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

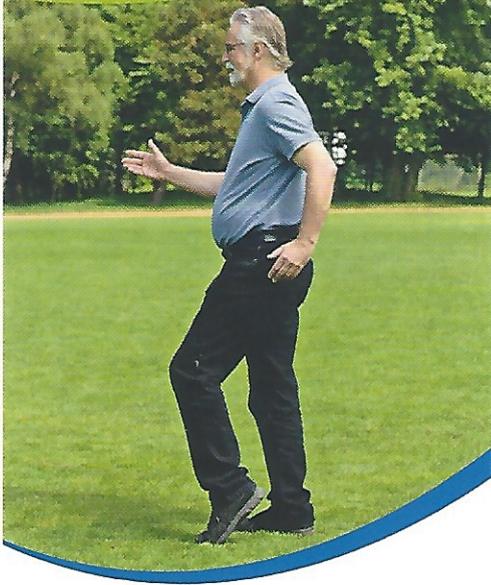


**Beine und Füße (2)**

### **Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:**

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

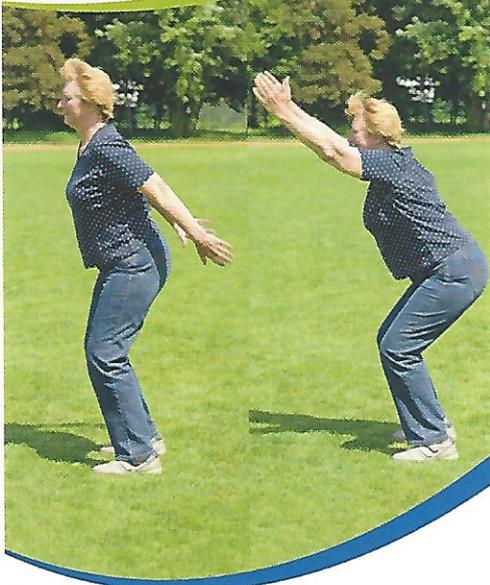


**Beine und Füße (3)**

### **Kräftigung der Beinmuskulatur (Gehen auf der Stelle):**

- Fersen abwechselnd anheben
- Zehenballen auf dem Boden lassen
- Arme aktiv mitschwingen

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

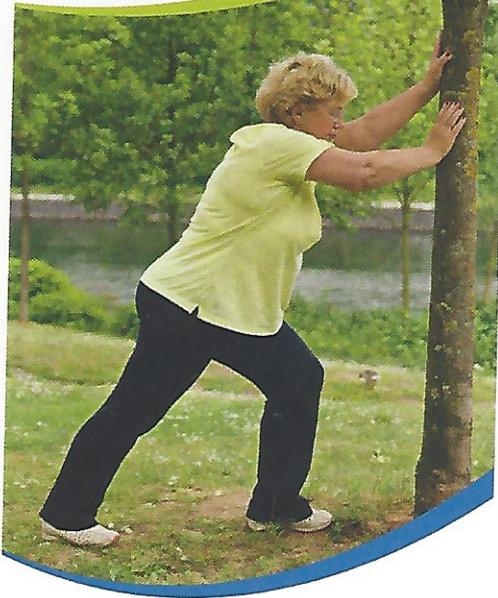


**Beine und Füße (4)**

### **Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen):**

- hüftbreiter stabiler Stand
- Arme nach hinten führen
- Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig die Arme nach oben führen
- Oberkörper dabei aufgerichtet lassen

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

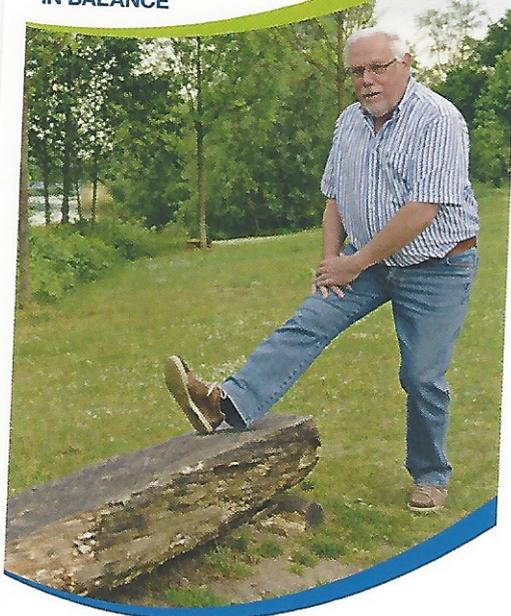


Beine und Füße (5)

### Dehnung der Wadenmuskulatur:

- linkes Bein steht leicht gebeugt vorn, rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt
- Oberkörper aufrichten
- Ferse des rechten Beins in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Becken nach vorn schieben, bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

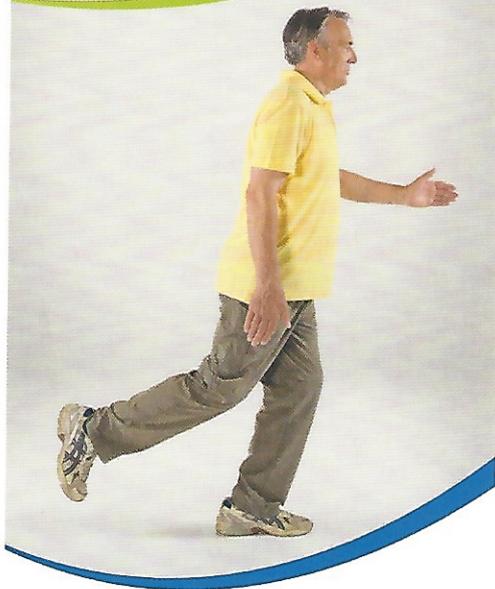


Beine und Füße (6)

### Dehnung der Oberschenkelrückseite:

- stabiler Stand auf linkem Bein, Knie leicht beugen
- Ferse des rechten Beines nach vorn auf einem etwa kniehohen Gegenstand (Baumstumpf, Stein, Treppenstufe o. Ä.) aufsetzen
- Gesäß leicht nach hinten schieben und Fußspitze anziehen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



**Beine und Füße (7)**

### **Kräftigung der Beinmuskulatur (Einbeinstand):**

- stabiler Stand auf linkem Bein
- rechtes Bein vom Boden lösen, ca. 20 Sek. halten
- anschließend Seite wechseln

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



**Beine und Füße (8)**

### **Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur (Aufstehen):**

- sitzende Position auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche
- Füße hüftbreit hinstellen und Knie rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten und Bauchspannung aufbauen
- Gewicht nach vorn verlagern und Knie strecken, um in den aufgerichteten Stand zu gelangen

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



**Beine und Füße (9)**

### **Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur (Ballenstand):**

- Knie leicht beugen
- Fersen anheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern
- Ferse langsam wieder absetzen
- Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)