

## Sturzprävention/-prophylaxe/ Einstieg Dusche bzw. Badewanne

Das Band im Sitzen (aufrecht) oder im Stehen (mit leicht geneigtem, geradem Oberkörper) das Band um beide Oberschenkel legen, mit den Händen das Band auf den Oberschenkeln fixieren. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse ein Bein zur Seite führen und abstellen, mit der Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurück. Seitenwechsel



**Variation für alle Übungen: die Bewegungen auch mal klein und schnell ausführen, dann die Atmung ganz bewusst mit der Lippenbremse (langsam Ausströmen der Luft über die Lippen) fließen lassen**

Linde Gas Therapeutics GmbH

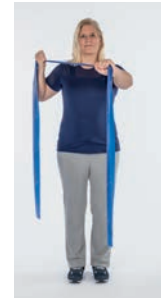
Linde Healthcare, Mittenheimer Str. 62, 85764 Oberschleißheim  
Telefon 089.37000-300, Fax 089.37000-37100, [www.linde-healthcare.de](http://www.linde-healthcare.de)



## Training im Alltag

### Fenster/Türen/Vorhänge öffnen

Das Band mit der linken Hand von oben und daneben mit der rechten Hand von unten halten, der rechte Ellbogen ist gebeugt auf Schulterhöhe. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse nach hinten führen, mit der Einatmung langsam wieder nach vorne in die Ausgangsstellung zurückkehren. Nach einigen Wiederholungen: Seitenwechsel



### Körperhygiene/Anlegen der Nasenbrille

Das Band schulterbreit hinterm Kopf greifen. Die gebeugten Ellbogen sind auf Schulterhöhe. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse einen Arm zur Seite strecken, mit der Einatmung wieder zurück in die Ausgangsposition. Nach einigen Wiederholungen: Seitenwechsel



**Variation: mit beiden Armen gleichzeitig**

### Körperhygiene/Duschen/Abtrocknen

Das Band hinterm Kopf mit der rechten Hand greifen, mit der linken Hand im Bereich der Lendenwirbelsäule greifen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse den rechten Arm strecken, mit der Einatmung wieder die Spannung lösen. Nach einigen Wiederholungen: Seitenwechsel

**Variation:** beide Arme ziehen gleichzeitig, der rechte Arm nach oben, der linke Arm nach unten



### An-/Ausziehen Pullover

Auf das Band setzen oder stehen, mit beiden Händen über Kreuz greifen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse das Band mit beiden Händen nach außen-oben führen, mit der Einatmung langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren



### An-/Ausziehen Hose

Im Sitzen (aufrecht) das rechte Bein gebeugt abheben, das Band um den rechten Fuß legen und das Band mit beiden Händen greifen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse das Bein strecken, mit der Einatmung wieder anbeugen. Nach einigen Wiederholungen: Seitenwechsel



### Aufstehen

Hüftbreit in der Hockbeuge (Barhocker-Höhe) auf das Band stehen, mit beiden Händen seitlich greifen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse langsam aufrichten und die Arme seitlich bis zur Schulterhöhe hochführen. Mit der Einatmung langsam wieder in die Hockbeuge zurückkehren



### Autogurt anlegen

Das Band mit der rechten Hand auf der rechten Schulter fixieren, mit der linken Hand greifen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse den linken Arm zur linken Hüfte bewegen, mit der Einatmung langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Nach mehreren Wiederholungen: Seitenwechsel



### Tragen des mobilen Sauerstoffgerätes/des Einkaufs

Im Sitzen (aufrecht) oder im Stehen, das rechte Bein auf das Band stellen, mit der rechten Hand greifen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse das Band nach außen-oben ziehen (Ellbogen bis auf Schulterhöhe), mit der Einatmung langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Nach einigen Wiederholungen: Seitenwechsel

