



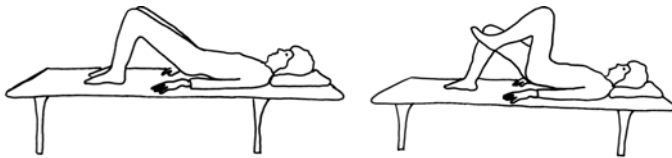
Übungsprogramm für bessere Kraft in den Beinen

- Programm mindestens dreimal pro Woche durchführen
- Die Übungen immer wieder in den Alltag integrieren
- Gutes Schuhwerk tragen
- Die Anzahl der Übungen ist eine Richtlinie; sie kann individuell angepasst werden
- Bitte das Kontrollblatt ausfüllen

Zusätzlich (mindestens einmal pro Tag):

- Treppen steigen
- Zügiges Gehen

Viel Vergnügen

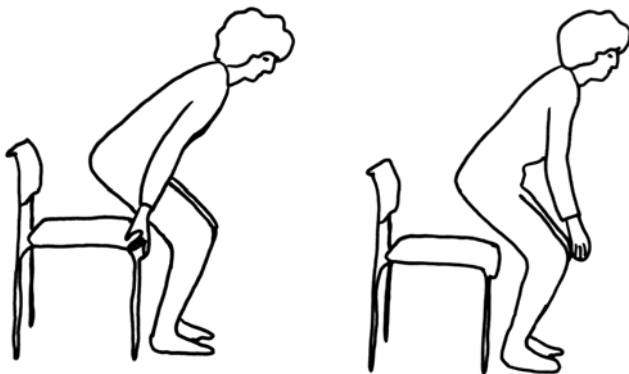


Im Liegen beide Beine anstellen und das Gesäss abheben

- ☛ so flach wie möglich liegen
- beide Beine auf dem Bett
- ev. mit „träppele“ an Ort
- ev. ein Bein in der Luft und Gesäss abheben

↻ 6x

Das Ganze 3 x wiederholen

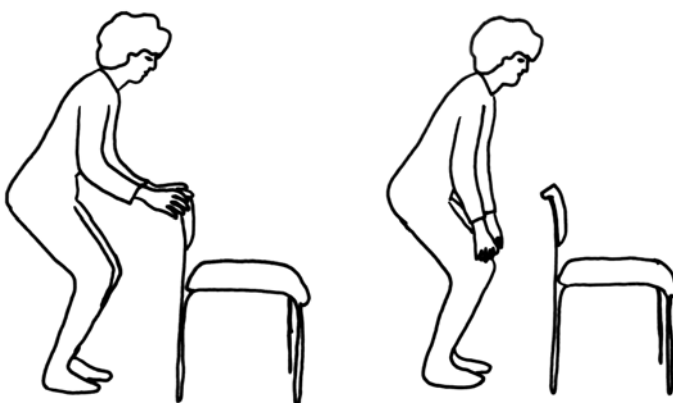


Aufstehen vom Stuhl und wieder absitzen

- ☛ Die Füße stehen nebeneinander
- mit oder ohne Abstützen
- ev. Füße in Schrittstellung

↻ 6x

Das Ganze 3 x wiederholen



Hinter dem Stuhl stehen, langsam in die Knie gehen und wieder hochkommen

- mit oder ohne Halten
- ev. in den Zehenstand hochkommen

↻ 6x

Das Ganze 3 x wiederholen

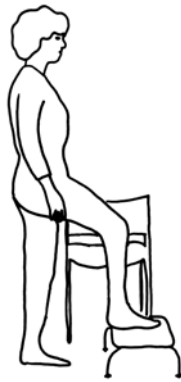


Sich am Stuhl halten, in einer Schrittstellung langsam mit dem Knie in Richtung Boden

- mit oder ohne Boden berühren

☛ Schrittstellung wechseln

↻ 6x pro Bein



Ein Bein auf einen Schemel oder auf eine Treppenstufe stellen und wieder herunter nehmen

- mit oder ohne Halten

↻ 6x pro Bein



Ein Mal pro Tag Treppen steigen, mit Halten am Geländer

- 1 Etage oder sogar mehr