

# AKTIV IM KRANKENHAUS – BEWEGUNG WIRKT

## IHRE BEWEGUNGSSTATION

Diese Übungen helfen Ihnen die Muskelkraft zu steigern und das Gleichgewicht zu verbessern.



*EINBEINSTAND MIT ANHALTEN*

*Halten Sie sich am Handlauf fest und heben Sie abwechselnd das rechte bzw. das linke Bein an wie beim Stufen steigen.*



*KRÄFTIGUNG DER HÜFTMUSKULATUR*

*Halten Sie sich am Handlauf fest und bewegen Sie abwechselnd das rechte bzw. das linke Bein zur Seite.*



*KNIEBEUGEN MIT ANHALTEN*

*Halten Sie sich am Handlauf fest und beugen Sie ihr Knie- und Hüftgelenk als ob Sie sich auf einen hohen Sessel setzen würden.*

### BEACHTEN SIE BITTE FOLGENDES

Wiederholen Sie die Übung 10–15 mal in 3 Serien.

Üben Sie mindestens 1x täglich.

Tragen Sie gut sitzende Schuhe.

**VIEL FREUDE MIT BEWEGUNG!**