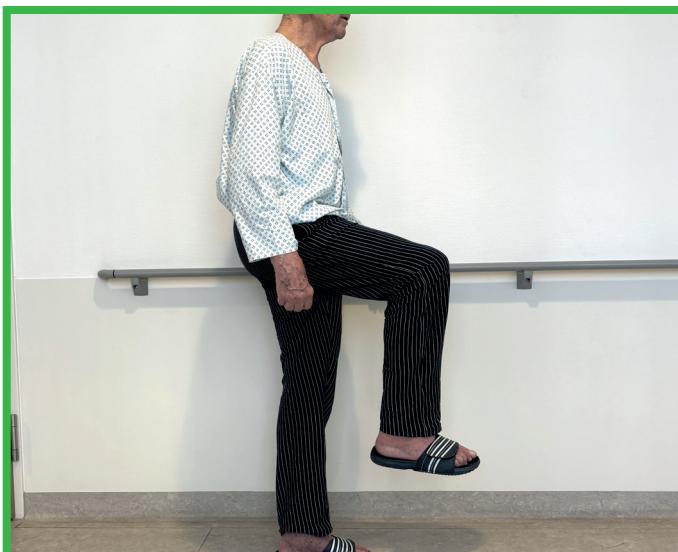


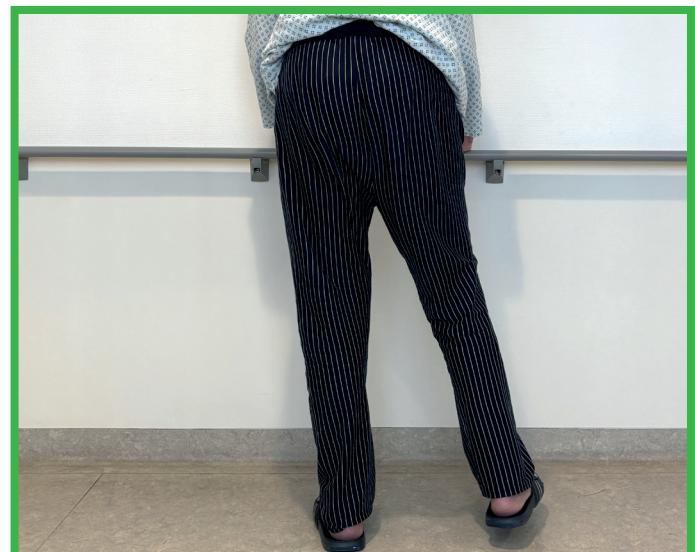
AKTIV IM KRANKENHAUS – BEWEGUNG WIRKT IHRE BEWEGUNGSSTATION

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!