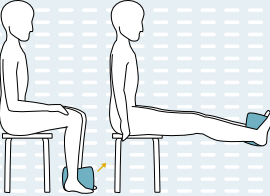
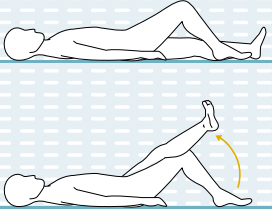
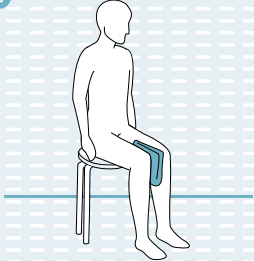
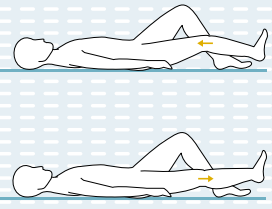
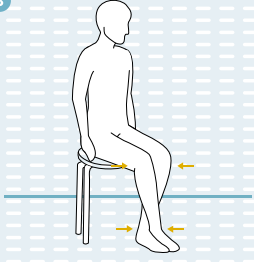
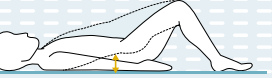
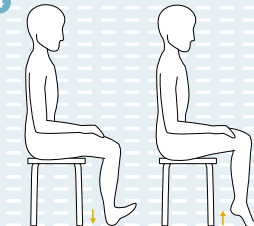
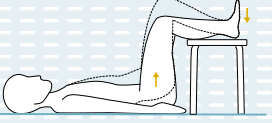
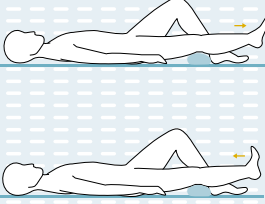


Bewegungsprogramm

Bitte sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit den Übungen beginnen und klären Sie, ob diese für Sie geeignet sind. Passen Sie das Training gemeinsam mit Ihrem Arzt an Ihre persönliche Konstitution und Kondition an.

	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klemmen Sie im Sitzen ein dickes Buch zwischen die Füße • Das Buch jetzt anheben, indem Sie die Knie strecken • Diese Position fünf Sekunden halten, bevor Sie die Füße absenken • 5 Wiederholungen 		<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt abspreizen, die Fußspitze zeigt nach außen • Abgespreiztes Bein über das angewinkelte Bein hinwegführen • 5 Wiederholungen • Beine wechseln und nochmals wiederholen
	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handtuch zwischen die Knie klemmen • Unterschenkel und Knie fest zusammendrücken • 5 Sekunden die Spannung halten, dann 10 Sekunden entspannen • 5 Wiederholungen 		<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage; winkeln Sie ein Bein mit Beugung im Hüft- und Kniegelenk an. Das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden liegen • Das gestreckte Bein leicht anheben und im Kniegelenk abwechselnd leicht beugen und kraftvoll strecken • 15 Wiederholungen • Beine wechseln und nochmals wiederholen
	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Füße im Sitzen verschränken • Füße und Unterschenkel fest gegeneinander drücken • Spannung 8 Sekunden halten, dann 8 Sekunden entspannen • 5 Wiederholungen • Beine wechseln und nochmals wiederholen 		<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Beine anwinkeln • Rumpf möglichst hoch drücken, bei festem Druck der Fersen auf den Boden • Diese Position 5 Sekunden halten, dann 10 Sekunden entspannen • 5 Wiederholungen
	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Sitzen abwechselnd Zehen hochziehen und gegen den Boden herunterdrücken • 10 Wiederholungen 		<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschenkel auf die Sitzfläche des Stuhles legen und zwei Stuhlbeine mit den Händen greifen • Fersen gegen die Sitzflächen des Stuhles drücken und dabei den Rumpf hochdrücken • Die Position 5 Sekunden halten und dann 10 Sekunden entspannen • 5 Wiederholungen
	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln • Das andere Bein gestreckt auf ein Kissen legen, die Fußspitze zeigt nach außen • Kniekehle fest gegen das untergelegte Kissen drücken und dabei die Ferse vom Boden abdrücken • Spannung 5 Sekunden halten, dann 10 Sekunden entspannen • 5 Wiederholungen • Beine wechseln und nochmals wiederholen 	<p>Für weitere Fragen und Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.</p>	