
Machen Sie nur die Übungen, die für Sie gut ausführbar sind!



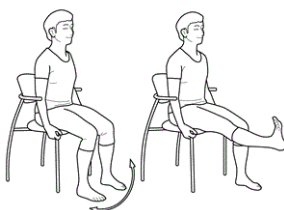
©Physiotools

Bewegung Füße

Setzen Sie sich auf einen Stuhl.

Fußgelenke beugen und strecken indem Sie abwechselnd Zehen und Fersen anheben.

3 x 20 Wiederholungen



©Physiotools

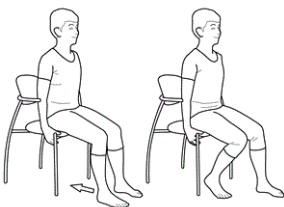
Knie strecken im Sitzen

Sitzen Sie stabil auf einem Stuhl. Die Füße stehen auf dem Boden.

Ziehen Sie die Fußspitze nach oben und strecken Sie dann das Knie, indem Sie die vorderen Oberschenkelmuskeln anspannen.

Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Dann wechseln Sie das Bein.

3 x 20 Wiederholungen je Bein



©Physiotools

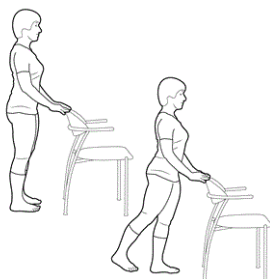
Knie beugen im Sitzen

Sitzen Sie stabil auf einem Stuhl. Die Füße stehen auf dem Boden.

Beugen Sie das Knie so weit wie möglich indem Sie den Fuß über den Boden nach hinten schieben.

Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Dann wechseln Sie das Bein.

3 x 20 Wiederholungen je Bein



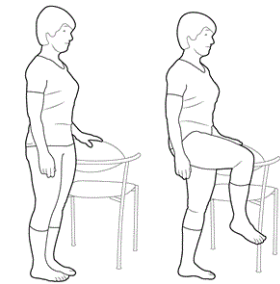
©Physiotools

Hüftstreckung im Stehen

Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich an einer Stuhllehne / einem Tisch / einem Treppengeländer o. Ä. fest.

Führen Sie das gestreckte Bein aus der Hüfte nach hinten. Dann wechseln Sie das Bein.

3 x 20 Wiederholungen



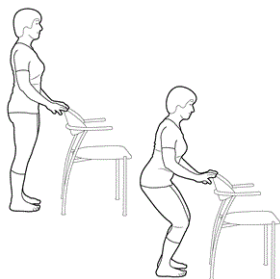
©Physiotools

Knieheben im Stehen

Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich an einer Stuhllehne / einem Tisch / einem Treppengeländer o. Ä. fest.

Heben Sie ein Knie nach oben und kehren wieder in die Standposition zurück. Dann wechseln Sie das Bein.

3 x 20 Wiederholungen



©Physiotools

Mini-Kniebeuge

Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich an einer Stuhllehne / einem Tisch / einem Treppengeländer o. Ä. fest.

Gehen Sie leicht in die Knie und stellen sich dann wieder gerade hin.

3 x 20 Wiederholungen



©Physiotools

Knie beugen im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie ein Bein an und strecken Sie es dann wieder. Dann wechseln Sie das Bein.

3 x 20 Wiederholungen



©Physiotools

Brücke

Legen Sie sich auf den Rücken, Knie angewinkelt und Füße hüftbreit aufgestellt.

Ziehen Sie die Bauchmuskeln ein, und spannen Sie das Gesäß an. Heben Sie Becken und Rücken Wirbel für Wirbel nach oben. Senken Sie das Becken kontrolliert wieder.

3 x 20 Wiederholungen