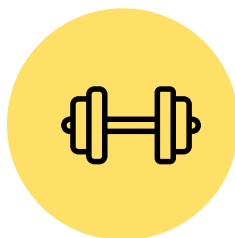


Trainingsplan für zuhause

Regelmäßige Bewegung hilft, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit zu erhalten. Dieser Trainingsplan zeigt einfache Übungen zuhause.



Gleichgewicht



Kraft



Beweglichkeit



Aktivität

Trainingshinweise

- Jede Übung **5-8 Wiederholungen**
- **1-2 Durchgänge**
- **2-3 Trainingstage pro Woche**
- kurze Pausen einlegen

**BEWEGUNG
DARF FORDERN,
ABER NICHT
ÜBERFORDERN.**

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben oder sich unsicher fühlen, sprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer medizinischen Fachperson. Führen Sie die Übungen ruhig und kontrolliert aus.



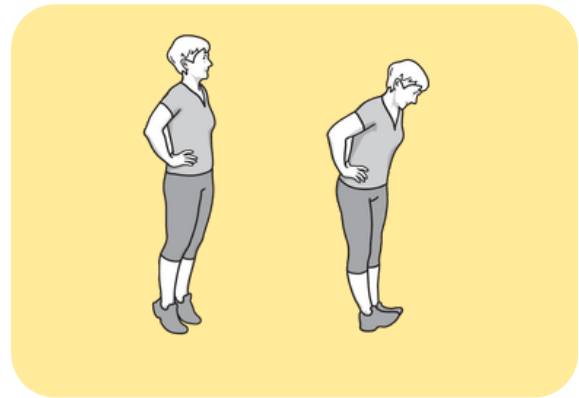
Sicher auf den Beinen

Diese Übungen helfen, Gleichgewicht und Beinmuskulatur zu stärken. Sie unterstützen dabei, im Alltag sicherer zu stehen, zu gehen und aufzustehen.



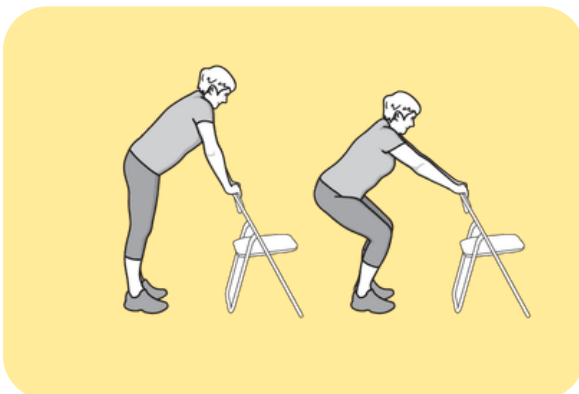
Einbeinstand

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich fest. Heben Sie ein Bein leicht an und halten Sie die Position einige Sekunden.



Zehen- und Fersenstand

Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie sich bei Bedarf fest. Heben Sie abwechselnd die Fersen und anschließend die Zehen.



Kniebeuge mit Festhalten

Halten Sie sich an einem Stuhl oder Tisch fest. Beugen Sie langsam die Knie und richten Sie sich wieder auf.

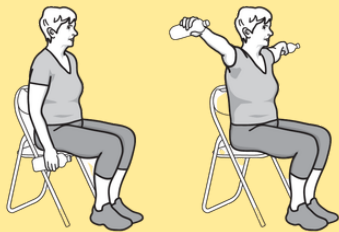


Hüftbeugung im Sitz

Setzen Sie sich aufrecht hin und heben Sie abwechselnd ein Bein leicht an. Die Bewegung aktiviert die Beinmuskulatur.

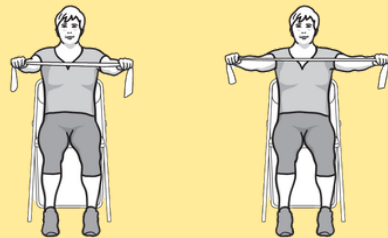
Starke Muskeln für den Alltag (Arme)

Kräftige Muskeln helfen, Alltagsbewegungen leichter zu bewältigen. Diese Übungen stärken Arme, Schultern und Oberkörper.



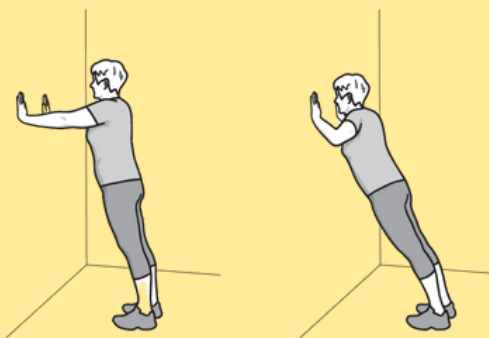
Seitheben im Sitz

Halten Sie kleine Wasserflaschen in den Händen. Heben Sie die Arme seitlich an und senken Sie sie langsam wieder ab.



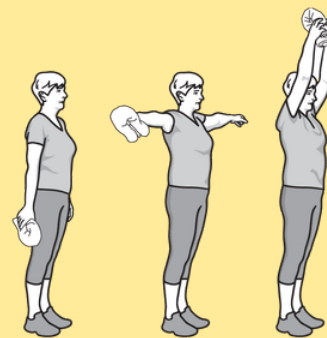
Reverse Flies

Halten Sie ein Theraband vor dem Körper. Ziehen Sie die Arme langsam nach außen und führen Sie die Schulterblätter zusammen, dann wieder langsam zurück.



Liegestütz im Stehen

Stellen Sie sich vor eine Wand oder einen Tisch und stützen Sie sich mit den Händen ab. Beugen Sie die Arme langsam und drücken Sie sich wieder zurück.



Handtuch übergeben

Halten Sie ein Handtuch mit beiden Händen. Führen Sie es über den Kopf nach rechts und wieder nach links.

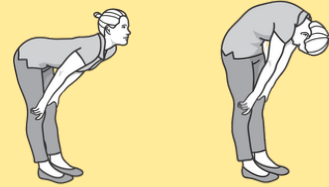
Beweglich und aktiv bleiben

Beweglichkeit erleichtert viele Alltagsbewegungen, etwa beim Drehen, Bücken oder Aufstehen. Führen Sie die Übungen ruhig und in Ihrem eigenen Tempo aus.



Rumpfrotation

Setzen Sie sich aufrecht hin und überkreuzen die Arme. Drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts und links.



Katze-Kuh

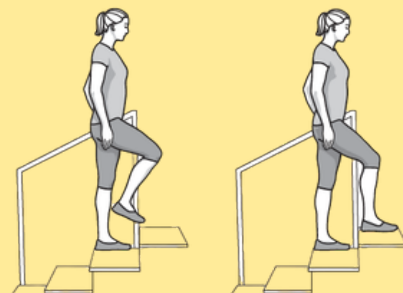
Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Machen Sie den Rücken langsam rund und richten Sie sich anschließend wieder auf.



Brücke

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf. Heben Sie das Becken langsam an und senken Sie es anschließend wieder ab..

Einfacher: Spannen Sie im Sitzen Bauch und Gesäß kurz an.



Treppensteigen

Nutzen Sie im Alltag wenn möglich die Treppe statt den Aufzug. Steigen Sie langsam und halten Sie sich am Geländer fest.