

Tägliches Trainingsprogramm für Zuhause

In Rückenlage

- Beine gebeugt anstellen
- Hände auf die Oberschenkel legen
- Hände bewegen sich Richtung Knie, während sich der Oberkörper von der Unterlage abhebt
- Beim Abheben ausatmen
- die Übung langsam durchführen und bis zu 10-mal wiederholen

Im Stand

- Stellen Sie sich 10-mal auf die Zehen
- Verweilen Sie jeweils 2 Sek im Zehenstand
- Führen Sie 10 Kniebeugen durch, langsam, das Gesäß geht dabei etwas nach hinten, die Arme werden nach vorn gestreckt
- Dehnen Sie die Arme nach oben, Gehen Sie auf die Zehen
- Bewegen Sie mit nach oben gesteckten Armen den Oberkörper langsam nach links und rechts

In Bewegung

- Gehen Sie die Treppen langsam, beim Hochgehen wenn möglich nur auf dem Vorfuß
- Gehen Sie täglich 30 min spazieren und Tanken Sie Sonne
- Bei milden Temperaturen ist auch Radfahren geeignet