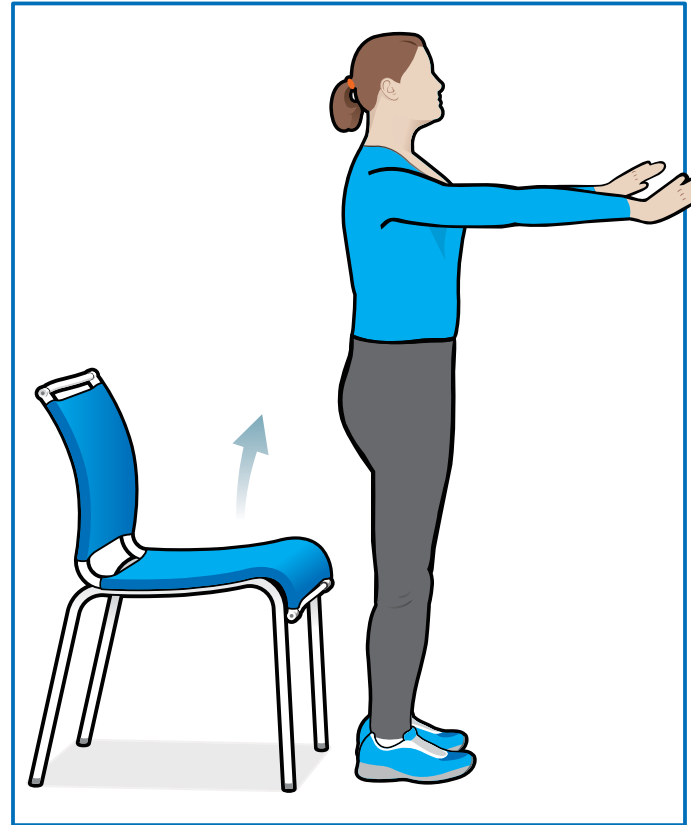


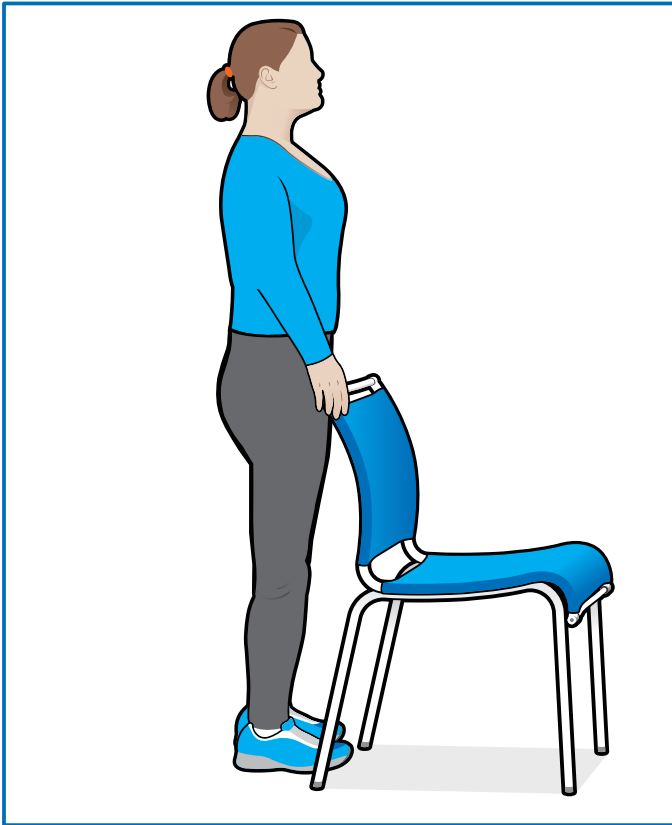
BEACHTEN SIE BEIM TRAINING FOLGENDES:

- » Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen.
- » Tragen Sie bequeme Sportschuhe.
- » Verwenden Sie einen festen, stabilen Stuhl für Ihre Übung.
- » Beginnen Sie mit 5 Wiederholungen jeder Übung. Fügen Sie täglich 1 oder 2 hinzu, bis Sie 15 Wiederholungen erreichen.
- » Seien Sie sich bewusst, dass Muskelkater nach dem Training normal ist.



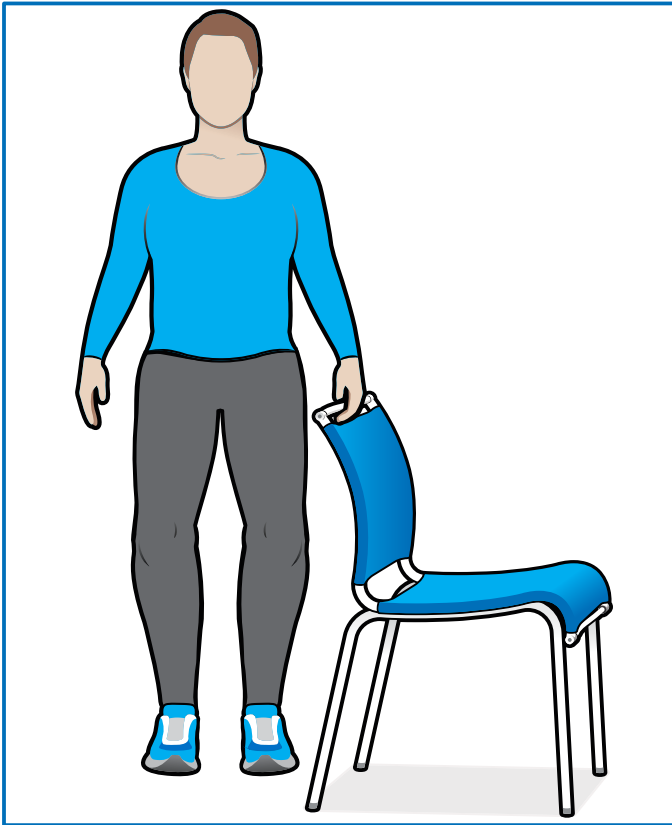
VOM SITZEN ZUM STAND

- » Setzen Sie sich in einen Stuhl, die Füße hüftbreit auseinander
- » Langsam aufstehen
- » Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinaus sind
- » Halten Sie Ihre Hüften, Knie und Knöchel in einer Linie
- » Stehen Sie aufrecht, dann kehren Sie in die sitzende Position zurück
- » **Wiederholen Sie das Aufstehen bis zu 15 Mal**



RÜCKWÄRTS-BEINHEBEN

- » Stellen Sie sich hüftbreit hin
- » Gewicht auf ein Bein verlagern
- » Beugen Sie das andere Knie, indem Sie den Fuß Richtung Gesäß heben
- » Heben Sie die Ferse so weit wie möglich zum Gesäß
- » Zurück zur Ausgangsposition
- » **Wiederholen Sie jedes Bein bis zu 15 Mal**



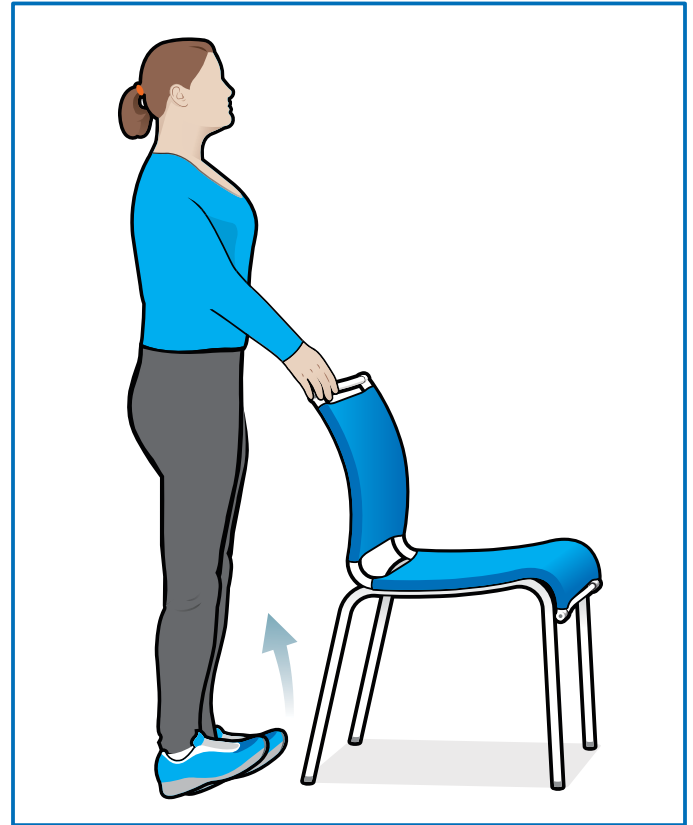
SEITLICHER BEINHEBER

- » Stehen Sie mit den Füßen beisammen, halten Sie einen Stuhl zur Unterstützung bereit
- » Gewicht auf ein Bein verlegen
- » Heben Sie das andere Bein zur Seite
- » Halten Sie Ihren Rücken gerade und hoch
- » Führen Sie das Bein langsam auf den Boden zurück
- » **Wiederholen Sie jedes Bein bis zu 15 Mal**



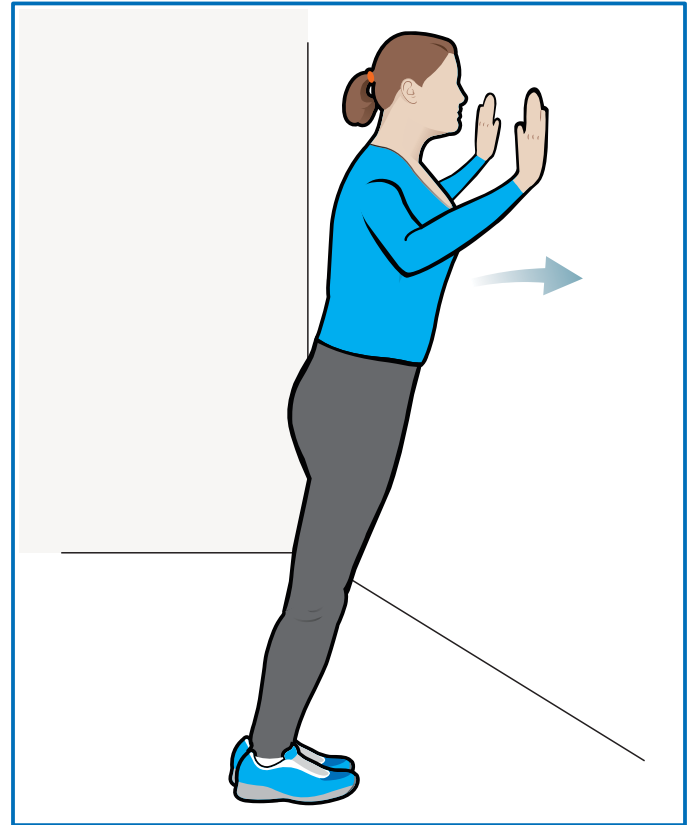
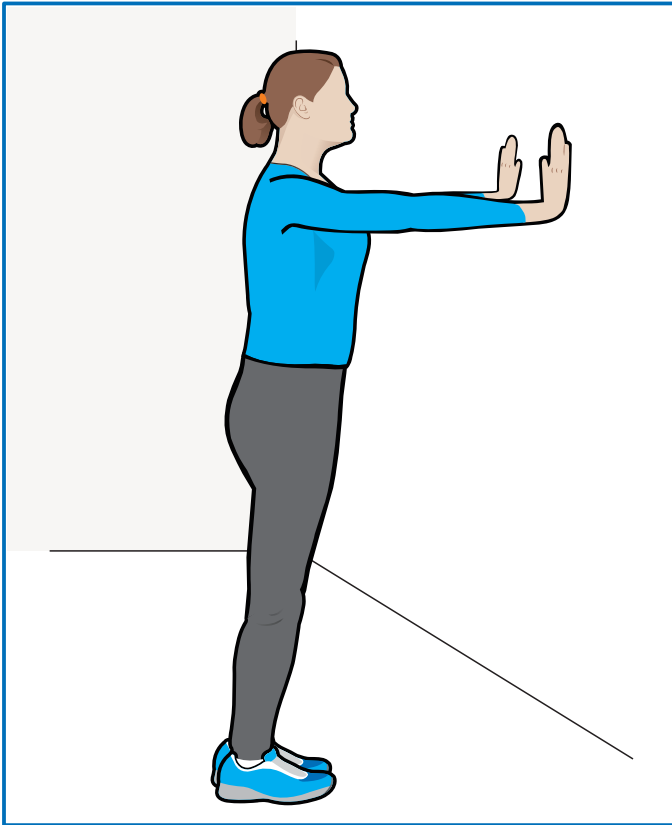
FERSENHEBEN

- » Stellen Sie sich hüftbreit auf. Halten Sie sich an der Rückenlehne des Stuhls fest und schauen Sie nach vorne.
- » Heben Sie langsam beide Fersen vom Boden und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.
- » Halten Sie diese Position für 5-10 Sekunden.
- » Zurück zur Startposition.
- » **Wiederholen Sie bis zu 15 Mal.**



ZEHENHEBEN

- » Stellen Sie sich hüftbreit auf
- » Halten Sie sich an der Rückenlehne des Stuhls fest und schauen Sie nach vorne
- » Heben Sie langsam beide Zehen vom Boden und stellen Sie sich auf die Fersen
- » Halten Sie diese Position für 5-10 Sekunden
- » Zurück zur Startposition
- » **Wiederholen Sie bis zu 15 Mal**



WAND LIEGESTÜTZ

- » Stellen Sie sich vor die Wand in Armlänge hin und legen Sie die Hände schulterhoch und schulterbreit auseinander
- » Ziehen Sie die Bauchmuskeln an. Halten Sie den Rücken und die Beine gerade, beugen Sie die Ellbogen, während Sie den Oberkörper zur Wand hin absenken und mit den Handflächen die
- » Wand berühren
- » Halten Sie diese Stellung für 2-3 Sekunden
- » Die Arme gegen die Wand drücken und in die Ausgangsposition zurückkehren
- » Ellenbogen leicht gebeugt halten
- » **Wiederholen Sie bis zu 15 Mal**