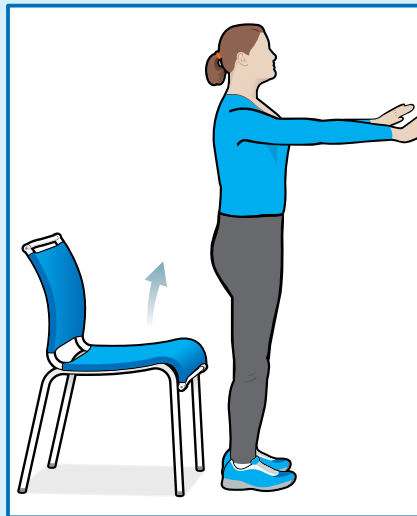


BEACHTEN SIE BEIM TRAINING FOLGENDES:

- » 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**



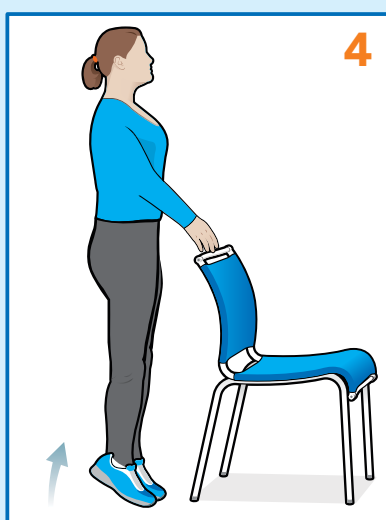
RÜCKWÄRTS-BEINHEBEN

- » 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**



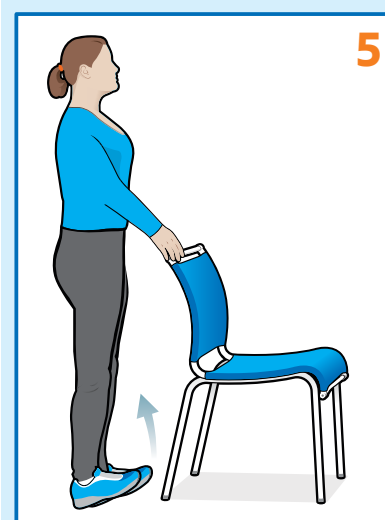
SEITLICHER BEINHEBER

- » 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**



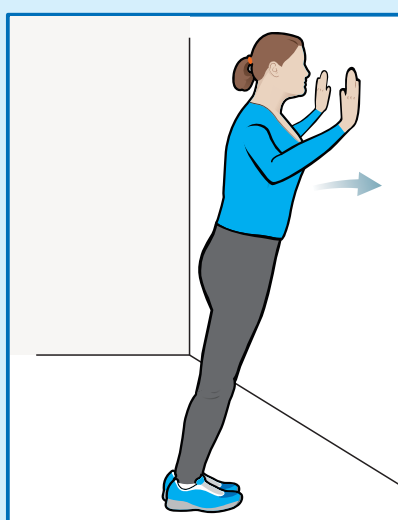
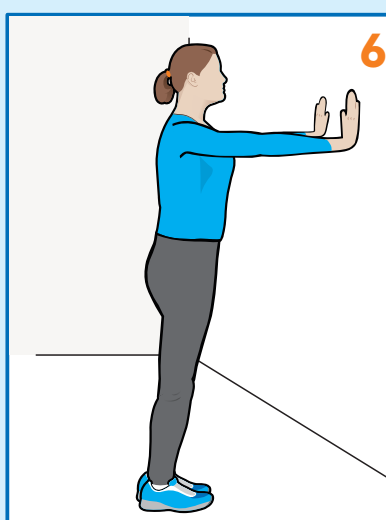
FERSENHEBEN

- » 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**