

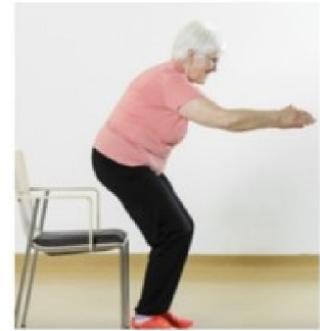
Übungen im Alltag

Kniebeuge mit Stuhl:

Langsames Hinsetzen und Aufstehen

Vorteile:

- Stärkung der Beinmuskulatur
- Sicherer Stand und Gang
- Fördert leichteres Aufstehen von einer Bank, der Toilette, usw.

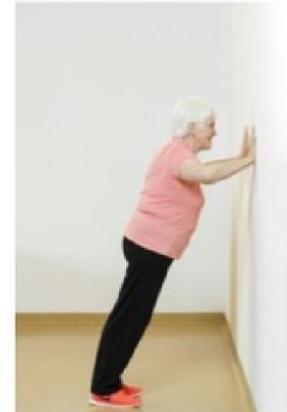


Liegestütze an der Wand:

Langsames Abstützen an der Wand

Vorteile:

- Stärkung der Armkraft
- Leichteres Tragen von Gegenständen
- Verbesserung der Lungenbelüftung
- Erleichterung von Bewegungsabläufen



Hüftheben im Liegen:

Langsames Heben und Senken der Hüfte
Kniegelenke im 90 Grad Winkel

Vorteile:

- Stärkung der Gesäßmuskulatur
- Stärkung des Unteren Rückens
- Mehr Rumpfstabilität im Alltag



Bauchpresse mit Gymnastikball:

Rücken wird auf Ball abgestützt
Arme hinter den Kopf
Leichtes Heben der Schultern Richtung Knie

- #### Vorteile:
- Stärkung der Bauchmuskulatur
 - Förderung der Stabilität
 - Stärkung der Tiefenmuskulatur



Diese liebevoll gestaltete Illustration stammt von Sophia Külper.

Wir möchten uns herzlich dafür bei ihr bedanken.

Sophia zeigt Ihnen auch gerne persönlich, wie Sie sich am besten fit und gesund halten können.

Sie können sie unter der Telefonnummer 0157-72993319 gerne anrufen

oder ihr eine E-Mail schreiben.

Info@sophia-kuelper.de

Verschenden Sie keine Zeit – das Leben ist kurz!