

Jede Übung sollte ungefähr fünf Mal wiederholt werden.

Übungen mit den Füßen

Die folgenden Übungen sind sitzend oder liegend möglich.



Zeigen Sie abwechselnd mit den Füßen nach oben und unten.



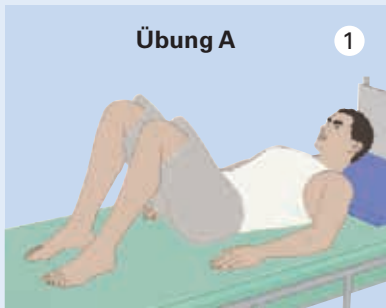
Kreisen Sie mit beiden Füßen.



Krallen Sie Ihre Zehen ein und entspannen Sie sie danach wieder.

Übungen mit den Beinen

Die folgenden Übungen sind nach einer Operation am Bauch nicht geeignet. Die Übungen sind liegend durchzuführen.



Winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße auf die Matratze.



Strecken Sie die Beine nach oben.



Winkeln Sie die Beine wieder an und stellen Sie die Füße auf die Matratze.



Fahren Sie «Fahrrad» im Bett.