

Vitova
Medifit Physio Fitness

Im Bett



Wiederholungen _____

Serien _____

ÜBUNG 2

Wiederholungen _____

Serien _____

Wiederholungen _____

Serien _____

ÜBUNG 4



Wiederholungen _____

Serien _____

ÜBUNG 5

Wiederholungen _____

Serien _____

www.vitova-fitness.de

An der Bettkante

ÜBUNG 1



Sitz an der Bettkante, Füße auf den Boden. Das Knie strecken und langsam beugen, indem der Fuß über den Boden schleift.

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐

ÜBUNG 2



Knie strecken und für 7-10 Sekunden halten.

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐

ÜBUNG 3



Bein heben und senken (90° Hüfte).

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐

Gangschulung mit Stützen

ÜBUNG 1



Drei-Punkt-Gang. Beide Stützen vor, operiertes Bein dazwischen, nicht operiertes Bein nachziehen.

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐

ÜBUNG 2



Vier-Punkt-Gang. Rechte Stütze geht zusammen mit linkem Bein vor. Laufen über Kreuz.

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐

ÜBUNG 3



Vier-Punkt-Gang-Spezial. Wie Vier-Punkt-Gang-Basis nur die Stützen umdrehen.

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐

Übungen im Stand

ÜBUNG 1



Beüben des Fuß Abrollens mit fester Unterstützung (Handlauf oder Wände).

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐

ÜBUNG 2



Stand auf dem nicht operierten Bein, Knie anheben bis ca. 90° Hüftbeugung, von dort Bein senken und hinter den Oberkörper stellen.

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐

ÜBUNG 3



Seitwärtsgehen, Oberkörper zeigt komplett zum Handlauf.

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐

ÜBUNG 4



Dehnung der Wade: Operiertes Bein steht hinten, das hintere Knie ist gestreckt und die Ferse wird in den Boden gedrückt. Das vordere Knie ist gebeugt.

(pro Tag _____)

Wiederholungen _____
Serien _____

☐