

## Übungen zur Aktivierung und Verbesserung der Kraft bei Covid-19 Infektion

### Wichtige Informationen

- Unterbrechen Sie die Übungen, wenn Sie diese als anstrengend empfinden und machen sie eine Pause.
- Wenn es Ihr Zustand zulässt, ist das Sitzen im Lehnstuhl oder am Bettrand sinnvoll, ebenso sanftes Gehtraining im Zimmer.

<p><input type="checkbox"/> <b>Kniebeugen / Aufstehen - Absitzen</b></p> <p>Stehen Sie vor einem Stuhl oder am Bettrand. Vom Stand wie zum absitzen in die Hocke gehen und wieder aufrichten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hilfe: immer ganz absitzen, vorne an Stuhllehne halten</li> <li><input type="checkbox"/> Steigerung: ohne ganz abzusitzen ausführen</li> </ul> <p>Wiederholungen:</p>	
<p><input type="checkbox"/> <b>Zehenstand (Kraft für die Waden und Füße)</b></p> <p>Stehen vor einem Tisch / Stuhl oder einer Ablage, leicht festhalten.</p> <p>So weit wie möglich auf die Zehenspitzen gehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hilfe: Vorne gut festhalten oder abstützen</li> <li><input type="checkbox"/> Steigerung: Übung ohne festhalten ausführen</li> <li><input type="checkbox"/> Steigerung 2: Übung auf einem Bein ausführen</li> </ul> <p>Wiederholungen:</p>	
<p><input type="checkbox"/> <b>Brüggli im Bett</b></p> <p>In Rückenlage beide Beine anziehen, die Arme liegen neben dem Körper. Gesäss von der Unterlage abheben und nach oben drücken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hilfe: Gesäss nur leicht abheben</li> <li><input type="checkbox"/> Steigerung: Arme zur Decke strecken</li> </ul> <p>Wiederholungen:</p>	

Erstellt / geändert von: von: Thomas Langer	Genehmigt von: Suzanne Christen	Überprüft von:	Ersetzt die Version vom	Seite
Datum: 09.04.2019	Datum: 23.04.2019	Datum:	Datum	1 von 2

<p><input type="checkbox"/> <b>Therabandübung für die Arme</b></p> <p>Sitzen Sie auf einem stabilen Stuhl. Füße in die Mitte aufs Band stellen, beide Enden in die Hände nehmen. Beide Arme gestreckt nach oben ziehen.</p> <p>Zu Beginn kann die Übung auch ohne Theraband ausgeführt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hilfe: Ellbogen beugen und Hände halb hochstossen</li> <li><input type="checkbox"/> Steigerung: Übung im Stehen ausführen</li> </ul> <p>Wiederholungen:</p>	
<p><input type="checkbox"/> <b>An Ort Gehen</b></p> <p>Stehen vor einem Tisch / Lavabo oder einer Ablage, leicht halten.</p> <p>Gehen an Ort und Stelle, Knie dabei hochheben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Steigerung: Übung ohne festhalten ausführen</li> </ul> <p>Wiederholungen:</p>	
<p><input type="checkbox"/> <b>Gehen im Zimmer</b></p> <p>Wiederholungen:</p>	

Erstellt / geändert von: von: Thomas Langer	Genehmigt von: Suzanne Christen	Überprüft von:	Ersetzt die Version vom	Seite
Datum: 09.04.2019	Datum: 23.04.2019	Datum:	Datum	2 von 2