

Zu Hause zu trainieren hilft, das Immunsystem zu erhalten und zu stärken und die Folgen von Bewegungsmangel wie Steifheit, Muskelverlust, Verstopfung oder Depression zu verhindern.

Gehen Sie um Ihr Haus herum. Wenn Sie nicht viel Platz haben, machen Sie einen **einen simulierten Spaziergang**, gehen Sie ohne Fortschritt und heben Sie abwechselnd die Knie an. *your knees alternately.*



Machen Sie **Kraft- und Gleichgewichtsübungen.** *exercises.*



Stehen Sie auf und setze dich auf einen Stuhl, um alle Muskeln in deinen Beinen und Gesäßmuskeln zu aktivieren.

Gehen Sie Treppen hoch und runter und fördern Sie so Ihre kardiorespiratorische Gesundheit.

Vergessen Sie nicht, viel **zur trinken und Ihre Ernährung** an Ihren Kalorienverbrauch **anzupassen.**



Bleiben Sie aktiv!

Helfen Sie bei der Aufrechterhaltung Ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens