

ottobock.

Tägliches Training
leicht gemacht!



Quality for life

Fitness für Amputierte App – Der persönliche Trainer für zu Hause

Die Fitness für Amputierte App wurde für einseitig Beinamputierte von erfahrenen Ottobock Physiotherapeuten entwickelt. Die leicht verständlichen Übungen haben das Ziel, Amputierten den Umgang mit ihrer Prothese zu erleichtern.



Die kostenlose App besteht aus drei Modulen:

- Kraft & Ausdauer: Stärkung der Oberkörpermuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule
- Koordination & Balance: Verbesserung der Koordination und Unterstützung des sicheren Stehens auf der Prothese
- Dehnung & Entspannung: Entspannung der Muskulatur und schnellere Regeneration nach den Trainings

Für spürbare Ergebnisse empfehlen Physiotherapeuten, 2 bis 3 Mal pro Woche für jeweils 5 bis 11 Minuten zu trainieren und regelmäßig zwischen den Modulen zu wechseln.

Durch drei Schwierigkeitsgrade lassen sich die Übungen individuell an die körperliche Verfassung anpassen und so langfristig Fortschritte erzielen.



Laden Sie die Fitness für Amputierte App jetzt aus den App Stores herunter!

www.ottobock.de/fitnessapp