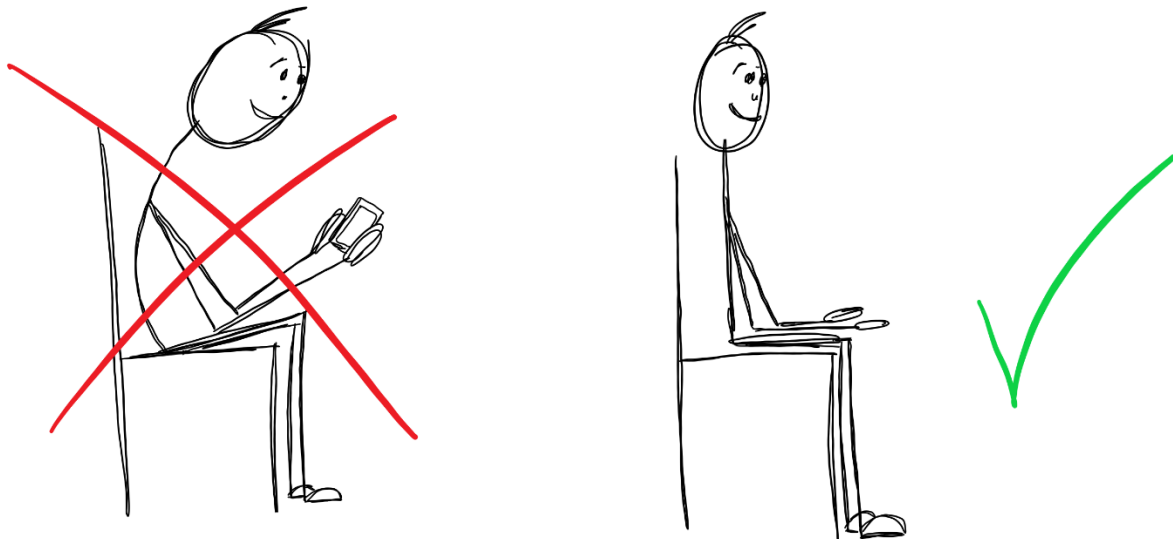


Fußgymnastik

Ausgangsposition:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken die Lehne nicht berührt und setzen Sie sich bequem hin
- Die Knie sollten einen 90° Winkel bilden und senkrecht über den Sprunggelenken ruhen
- Lassen Sie die Schultern locker und atmen Sie ein paarmal tief ein und aus



1. Füße kreisen

Kreisen Sie die Füße nacheinander locker aus den Sprunggelenken. Jeden Fuß ca. 30 Sekunden



2. Zehen anziehen

Die Fersen berühren weiterhin den Boden, während Sie abwechselnd die Zehen in Richtung Schienbein ziehen. Achten Sie hier darauf, die Schultern zu entspannen und tief zu atmen.



3. Fersen anheben

Nun bleiben die Zehen am Boden und die Fersen heben nach oben ab, sodass sie die Knie abwechselnd heben. Auch hier auf Lockerheit und Atmung achten!



4. Knie anheben

Heben Sie abwechselnd ein Knie nach oben. Als Hilfe können Sie sich vorstellen, dass oben an Ihren Knien Fäden befestigt sind, die jemand senkrecht nach oben zieht. Auch bei dieser Übung sollten sie darauf achten, sich nicht zu verkrampfen.



5. gestreckte Beine anheben

Nun hängen wir an Übung 4 noch eine Kleinigkeit an. Heben Sie ein Knie und strecken es dann am höchsten Punkt nach vorne aus. Kurz halten und dann wieder absetzen. Achten Sie auf einen regelmäßigen Atem und auf einen geraden Rücken.

