

ALLES GUTE FÜR DIE BEINE

!!!! immer nur im schmerzfreien Bereich üben!!!!

1. Beine strecken

- auf der Stuhlkante sitzen, Füße schulterbreit auseinander
- Beine langsam waagrecht ausstrecken, halten und wieder abstellen, evtl. Beine einzeln ausstrecken

2. Zehen-Fersenstand

- Füße auf die Fersen abrollen, dann wieder nach vorne auf die Zehenspitzen rollen
- linker Fuß auf Zehenspitzen, rechter Fuß auf Fersen; dann gerade andersrum

3. Raupengang

- Zehen krallen in Boden, ziehen die Füße nach. vorwärts & rückwärts
- jetzt das Ganze gegengleich

4. Fuß zu Fuß- Massage

- die Ferse des linken Fußes auf den Fußrücken des rechten Fußes stellen und nach vorne in Richtung Zehen kräftig schieben
- die andere Seite ist dran

5. kurze Pause & Nachspüren.... dann geht's weiter

6. Beinpendel (10 -30x)

- linkes Bein mit den Händen unter dem Oberschenkel etwas anheben
- linker Fuß pendelt jetzt nach vorne und hinten
- rechte Seite ist jetzt dran

7. Beinkreisen

- wieder Start mit dem linken Bein, wie oben. Jetzt kreist das Bein 10-30x linksrum, dann 10-30mal rechtsrum
- die rechte Seite ist dran

8. Bein strecken

- linkes Bein strecken; ein paar mal Zehen zum Körper herziehen und wieder strecken (nicht zu stark, sonst kann das Bein krampfen!)
- ...und wieder die rechte Seite

ALLES GUTE FÜR DIE BEINE

9. rückwärts Radfahren

- linkes Bein rückwärts kreisen (12x)
- rechtes Bein rückwärts kreisen (12x)
- geht es auch mit beiden Beinen?

10. Knie umkreisen

- Hände reiben, bis sie warm/ heiß sind, dann auf die Knie legen
- 12-24x im Uhrzeigersinn kreisen
- 12-24x gegen den Uhrzeigersinn kreisen
- Kniekehlen waagrecht reiben
- Hände wieder auf die Knie legen, Wärme spüren; entspannen!!

11. glücklich nachspüren und das Leben genießen