

Vorbereitende Übungen

Untere Extremitäten, im Sitzen mobilisieren

Ausgangshaltung: Sitzend, Beine nach vorne ausgestreckt.

Abwechselnd Fußsohle und Fußrücken beugen und strecken; die Bewegung geht vom Becken aus.

Kreisförmige Bewegung im Fußgelenk einschließlich der Füße und der Zehen.



Die Ferse zum Gesäß führen, den Fuß von innen greifen, dann das Bein vollkommen strecken und die Position einige Atemzüge lang halten.

Den Fuß mit der Hand der anderen Seite fassen, den Oberkörper der äußeren Seite (angehobenes Bein) entgegendreihen und die Position einige Atemzüge lang halten.

Den Fuß mit der Hand der selben Seite von innen greifen und das Knie beim Beugen nach hinten ziehen; die Position einige Atemzüge lang halten.



Die Ferse zum Gesäß führen, den Fuß in die gegenüberliegende Armbeuge legen, den Rücken strecken und dabei versuchen, das Fußgelenk an die Brust zu ziehen. Das angehobene Knie gleichzeitig nach außen führen.



Den Fuß behutsam in der gegenüberliegenden Hüftbeuge ablegen, die Hand auf das angewinkelte Knie legen und mit dem Oberkörper Drehungen ausführen, wobei die Hüfte in der Frontalebene bleibt. Den Oberkörper über das gestreckte Bein beugen.



Die dem ausgestreckten Bein entsprechende Hand greift den großen Zeh und der Oberkörper öffnet sich in der Drehung. In der entgegen gesetzten Drehung schließt sich der Oberkörper wieder und beugt sich über das ausgestreckte Bein, der große Zeh wird dabei festgehalten.

Vorsicht: Sehr behutsam sein, wenn der Fuß in die gegenüberliegende Hüftbeuge gelegt wird. Jegliche Art von erzwungener Kraftausübung auf das Knie ist dabei zu vermeiden.

Kontraindikationen: Erkrankungen der unteren Extremitäten.

Wirkung: Beweglichkeit, Elastizität und Belastbarkeit der Gelenke, der unteren Extremitäten und des Beckens werden gefördert.