

## Vorbereitende Übungen

# Untere Extremitäten, im Stehen mobilisieren

**Ausgangshaltung 1:** Stehend, in den ersten 2 Übungen die Knie leicht gebeugt; die Aufmerksamkeit auf den Schwerpunkt und die Stellung der Wirbelsäule richten.

Die Füße auseinander und parallel; die Knie leicht gebeugt, dabei das Gewicht zuerst auf die beiden Innenkanten der Füße verlagern, dann auf die Außenkanten; diese Positionen abwechselnd wiederholen.

Die Füße auseinander und parallel; die Knie leicht gebeugt, dabei das Gewicht des einen Fußes auf die Innenkante und das Gewicht des anderen Fußes auf die Außenkante verlagern; die Positionen abwechselnd wiederholen.



**Ausgangshaltung 2:** Füße zusammen, Knie aneinander und gebeugt, die Hände auf die Knie gestützt, wobei sie die Knie zusammenhalten und sie so vor eventuellen Schäden schützen.

Drehung der Knie nach innen und gegen den Uhrzeigersinn, Verlagerung des Gewichts vorwärts und rückwärts im Zusammenspiel mit der Drehung.



**Ausgangshaltung 3:** Füße zusammen, Knie aneinander und gebeugt, die Hände am Boden, Füße im Zehenstand; Lungen mit Luft gefüllt. In der Ausatmung sind die Beine gestreckt und die Fersen am Boden. In der Einatmung die Knie beugen, die Füße wieder in den Zehenstand bringen.

Der Unterbauch bleibt immer eng an den Schenkeln.



**Kontraindikationen:** Erkrankungen der unteren Extremitäten.

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