

# Beine und FüÙe

## Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur

Gehen Sie auf der Stelle. Dabei heben Sie die Fersen abwechselnd an, die Zehenballen bleiben fest auf den Boden. Ihre Arme schwingen gegengleich mit.



## Dehnung der Wadenmuskeln

Stellen Sie sich in eine große Schrittstellung. Dabei ist das vordere Bein leicht gebeugt, Sie sollten Ihre Zehen noch gut sehen können. Das hintere Bein ist gestreckt. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Drücken Sie nun die Fersen des hinteren Beines fest in den Boden, die Fußspitzen sollen weiterhin nach vorne zeigen. Halten Sie die Dehnung über 20-25 Sekunden. Dann Beinwechsel.



## **Dehnung der Oberschenkelrückseite**

**Stellen Sie sich stabil mit leicht gebeugtem Knie auf ein Bein. Das andere Bein ist nach vorne gestreckt, die Fußspitze nach oben gezogen. Schieben Sie nun das Gesäß nach hinten, bis Sie eine Dehnung im hinteren Oberschenkel verspüren. Der Oberkörper bleibt dabei gestreckt. Die Dehnung ca. 20-25 Sekunden halten, dann Seitenwechsel**

