

## **Bewegung Dezember 2011**

### **Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der Beine**

Eine ausreichende Beweglichkeit von Bein- und Hüftmuskeln ist wichtig, um raumgreifend gehen zu können, die Beine zum Treppensteigen anheben oder beispielsweise in eine Badewanne steigen zu können.

#### **Wadendehnung**

Machen Sie einen großen Schritt nach vorn. Beide Füße stehen mit der ganzen Sohle fest auf dem Boden. Sie beugen das vordere Knie und strecken das hintere. Der Rücken bleibt gerade, das Brustbein heben Sie an und den Oberkörper beugen Sie nach vorn. Harren Sie ca. 15 Sekunden in dieser Stellung aus und wechseln Sie dann die Seite. Führen Sie ca. 5 Durchgänge aus.



#### **Beinrückseite**

Stellen Sie einen Fuß mit der Ferse auf den Boden auf und beugen Sie Ihren Oberkörper gerade nach vorn. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung 5-mal pro Seite.

