



UNTERE GLIEDERMAßE

Übung 1:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Sie wiegen sich fließend auf den Füßen von Fersen bis zu Spitzen, die Knie bewegen sich nicht zur Seite, der Rumpf bleibt ruhig am Boden, Sie atmen frei.

Übung 2:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gestreckt, die Arme liegen neben dem Körper, der Rücken gestreckt auf der Matte und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden).

Ausatmend ziehen Sie kräftig die Spitzen heran, drücken Sie die Knie durch, spannen Sie die Oberschenkel an und bemühen Sie sich, die Fersen nach vorne zu strecken. Einatmend lockern Sie. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 3:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gestreckt, die Arme liegen neben dem Körper, der Rücken gestreckt auf der Matte und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden).

Wechseln Sie die gestreckten und angezogenen Spitzen. Gleichzeitig legen Sie eine Hand an die Schulter und die andere Hand an den Boden. Atmen Sie frei und halten Sie den Rhythmus. So helfen Sie dem Venenrückkehr. Dann macht auch der Kopf mit – die Arme gehen parallel, die Beine wechselhaft. Dann machen Sie alles wechselweise. Dann setzen wechselweise die Arme und Beine parallel fort.

Übung 4:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Das rechte Bein macht die Bewegung als ob Sie Rad fahren. Strecken Sie das Bein soweit möglich, die Fußsohle sowie die Zehen bewegen sich. Sie fahren fließend nach vorne und kehren dann fließend zurück. Legen Sie dann den Fuß auf den Boden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein.

Übung 5:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.



Heben Sie ein gebeugtes Bein auf, halten Sie den Oberschenkel unter dem Knie, der Rumpf liegt am Boden. Ausatmend drücken Sie das Knie durch, strecken Sie das Bein und die Ferse zur Decke und beugen Sie das Bein wieder zurück. Dann lassen Sie das gestreckte Bein und das Kreuzbein auf dem Boden und wechseln Sie die Spitze gestreckt und gebeugt. Lockern Sie das Bein, den Fuß legen Sie auf den Boden und danach wiederholen Sie mit dem anderen Bein.

Übung 6:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Legen Sie Ihre linke Hand auf die innere Seite des linken Oberschenkels und ausatmend legen Sie das Knie mit Hilfe der Hand in die Seite, der Fuß endet auf der kleinen Zehe. Der Oberschenkel streckt sich, das Becken bleibt an der Stelle. Einatmend legen Sie das Bein zurück. Wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Übung 7:

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte (falls nötig, legen Sie ein Handtuch unter die Hüfte).

Das obere Bein fährt Rad – Sie wollen die Ferse so weit wie möglich hinter sich ziehen, der Rumpf ist fest, Sie halten die Schulter vom Ohr und fallen nicht über. Vergessen Sie nicht zu atmen. Dann machen Sie die Bewegung rückwärts und wiederholen Sie danach mit der anderen Hüfte.

Übung 8:

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

oder

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände unter der Stirn, das Becken wird nicht gehoben, die Schultern sind von Ohren entzogen, die Schulterblätter sind breit.

Packen Sie das obere Bein am Spann an und ziehen Sie die Ferse zum Gesäß heran. Sie beugen sich nicht im Rücken, das Becken ist leicht gebeugt. Sie strecken sich nach dem gebeugten Knie nach vorne und ziehen das Bein fließend weiter. Halten Sie den Druck im vorderen Teil des Oberschenkels zirka 20 Minuten aus, atmen Sie und dann lockern Sie. Sie machen die Übung dann mit dem anderen Bein.

Übung 9:

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände unter der Stirn, das Becken wird nicht gehoben, die Schultern sind von Ohren entzogen, die Schulterblätter sind breit.

Lehnen Sie die Füße an die auf die Matte gestützten Zehen an. Bemühen Sie sich, die Fersen gerade gegen die Decke zu richten, die Hüften bleiben am Boden liegen, Sie atmen frei. Sie



bemühen sich, sich mit großer Kraft zu strecken, die Knie durchzudrücken und die Beine zu strecken, dann lockern Sie. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 10:

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände unter der Stirn, das Becken wird nicht gehoben, die Schultern sind von Ohren entzogen, die Schulterblätter sind breit.

Beugen Sie das rechte Bein im Knie. Als ob Sie die Fußsohle auf der Decke abdrücken möchten, ausatmend heben Sie das ganze gebeugte Bein vom Boden und wollen die Decke erreichen. Einatmend kehren Sie zurück. Das Becken bleibt auf der Matte, Sie sind im Lenden nicht gebogen. Wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie die Übung auf die andere Seite.

Übung 11:

Sie sitzen auf dem Boden, ihr Rücken ist gerade und Sie möchten den Kopf strecken. Ihr rechter Unterschenkel ist im Knie gebeugt, mit der Fußsohle neben dem gestreckten Bein. Sie halten das Knie mit Ihren Händen und ziehen Sie ihn zur gegenüberliegenden Schulter. Sie drehen nicht im Rumpf, Sie atmen frei und der Rücken bleibt gerade. Sie halten für 20 Sekunden aus, danach entspannen Sie und wiederholen mit dem anderen Bein.