

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick die zehn Übungen des Programms für Beine und Füße. Die drei ersten Übungen dienen der Vorbereitung. Dann folgen die sechs Kernübungen zur Progressiven Muskel-Relaxation. Das Programm endet mit einer Nachspürübung und der Rückkehr in den Alltag. Empfehlungen zur Dauer der einzelnen Übungen sind angegeben. Sie dienen als Orientierung für den Einstieg in Ihr Training.

Basisprogramm	Ihre Top 10 auf einen Blick	bis 25 Min.
<b>Ruhetönung</b>	1. Beine und Füße wahrnehmen	bis 3 Min.
<b>Focusing</b>	2. Beine kräftigen	bis 3 Min.
	3. Beine geschmeidig machen	bis 3 Min.
<b>Kernübungen PMR</b>	4. Zehen einkrallen	bis 2 Min.
	5. Fußspitzen heranziehen	bis 2 Min.
	6. Fersen hochdrücken	bis 2 Min.
	7. Oberschenkelvorderseiten anspannen	bis 2 Min.
	8. Oberschenkelrückseiten anspannen	bis 2 Min.
	9. Beckenboden und Gesäß anspannen	bis 2 Min.
<b>Ruhephase</b>	10. Nachspüren und Zurückkehren	bis 4 Min.
<b>Kurzprogramm</b>	Übungen 1 .. 5 .. 6 .. 7 .. 8	bis 11 Min.
<b>Mini-Workout</b>	Übungen 6 .. 7 .. 8	bis 6 Min.

## Mach mit bei Übung 6...

### Fersen hochdrücken

Lernen Sie, Ihre Wadenmuskulatur zu aktivieren. Erfahren Sie, wie diese gekräftigt und gleichzeitig die Schienbeinmuskulatur gedehnt wird. Häufiges Üben beugt Wadenkrämpfen vor. Außerdem wird das Risiko einer Thrombose, die durch langes Sitzen oder Stehen ausgelöst werden kann, gesenkt.

- Ich sitze bequem und lege meine Hände auf den Oberschenkeln ab.
- Ich lenke die Aufmerksamkeit auf meine Waden und atme dabei fließend ein und aus.
- Jetzt drücke ich einatmend meine Fersen nach oben, während meine Zehen und meine Fußballen weiterhin auf dem Boden bleiben. Dabei achte ich auf die Spannungsentwicklung in den Waden.
- Ich halte die Spannung in den Waden für einen weiteren Atemzug. Bewusst nehme ich wahr, welche Muskeln ich angespannt habe.
- Jetzt senke ich mit dem nächsten Ausatmen meine Fersen und lasse alle Spannung los.
- Für mehrere Atemzüge spüre ich nach. Intensiv konzentriere ich mich auf meine Waden. Wie fühlen Sie sich an? Ich genieße, wie sich die Entspannung in meinen Beinen ausbreitet.



Mit den Fersen nach oben gehen.

### Tipps

Da es im Bereich der Wade häufig zu Muskelkrämpfen kommt, spannen Sie Ihre Muskeln langsam an und mit weniger Intensität als bei den anderen Übungen.

Und: Variieren Sie die Stellung der Unterschenkel zum Boden so, dass Ihnen das Hochstellen der Fersen angenehm ist.