

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für die Beine, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Dehnung	Waden dehnen	bis 2 Min.
Kräftigung	Kraftvolle Haltung	bis 2 Min.
Kräftigung Gleichgewicht	Beine heben	bis 1½ Min.
Gleichgewicht Dehnung	Beine dehnen	bis 2 Min.
Aktivierung	Venenpumpe	bis 2 Min.
Focusing	Nachspüren	bis 2 Min.

Mach mit!

### Beine-Übung 2

### Kraftvolle Haltung



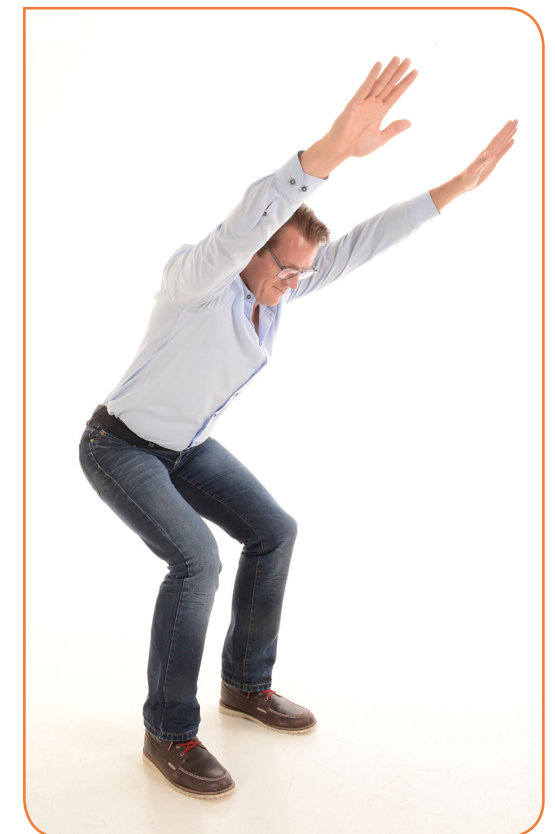
## Kraftvolle Haltung

Kräftigen Sie die gesamte Beinmuskulatur und aktivieren Sie auch Ihre Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur. Dehnen Sie zudem Waden und Achillessehne.

- Stehen Sie entspannt und aufrecht. Ihre Beine sind leicht geöffnet, die Zehen zeigen gerade nach vorne, Ihr Oberkörper ist aufrecht und die Schultern sind entspannt. Atmen Sie tief ein und aus.
- Mit dem Einatmen bringen Sie die gestreckten Arme vor dem Körper entlang bis über den Kopf. Lassen Sie Ihre Schultern tief. Atmen Sie bewusst in den Brustkorb hinein, so dass dieser sich spürbar weitet.
- Kommen Sie ausatmend mit geradem Rücken aus der Hüfte in die halbe Kniebeuge. Der Oberkörper geht dabei leicht nach vorne.
- Bleiben Sie mehrere Atemzüge lang in dieser Haltung. Achten Sie darauf, dass das Gewicht Ihres Körpers gleichmäßig über die Fußsohlen verteilt ist. Die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus.

Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur sind aktiv, der Rücken ist gerade. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, der Blick geht nach vorne-unten.

- Jetzt strecken Sie einatmend langsam Ihre Beine und kommen in den aufrechten Stand zurück. Ausatmend bringen Sie die Arme wieder vor dem Körper nach unten.
- Spüren Sie der Anstrengung nach.



Die gestreckten Arme vor dem Körper bis über den Kopf bringen. Dann mit geradem Rücken aus der Hüfte in die halbe Kniebeuge kommen.