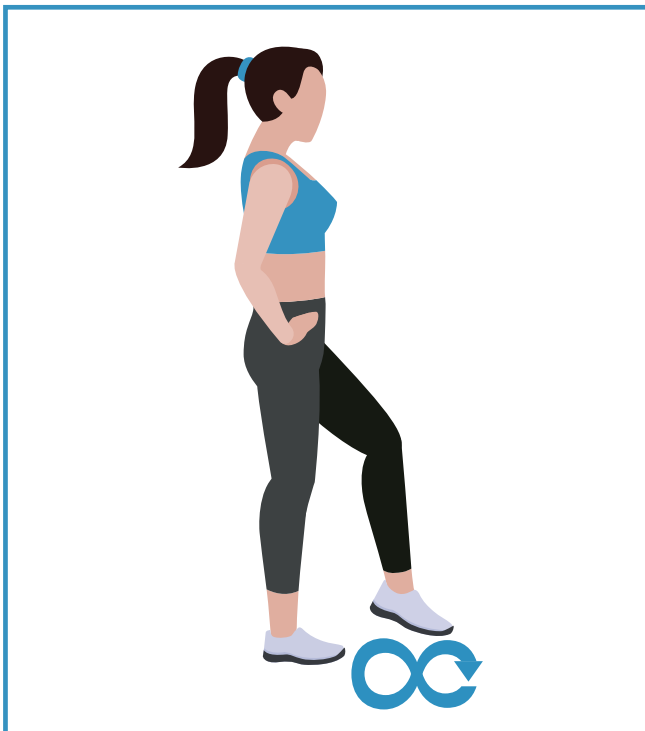
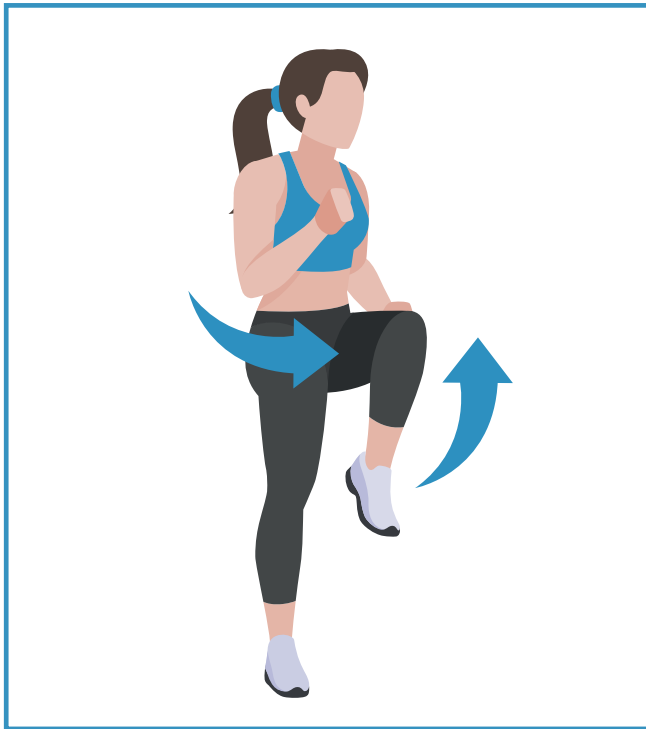


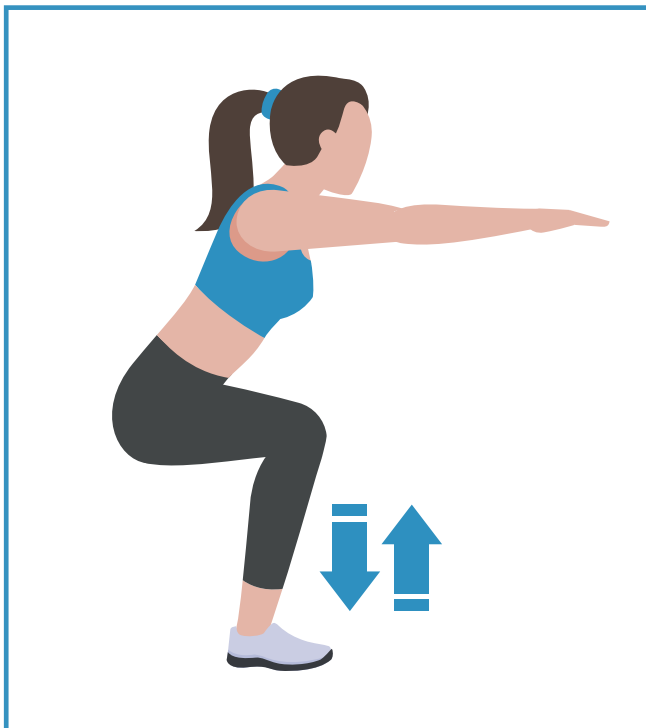
Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Rollen Sie sich langsam ab, bis die Fersen wieder den Boden berühren und stellen Sie sich anschließend wieder auf die Zehenspitzen.



Heben Sie ein Bein vom Boden ab und schwingen Sie es in Form einer Acht. Wechseln Sie das Bein im Anschluss.

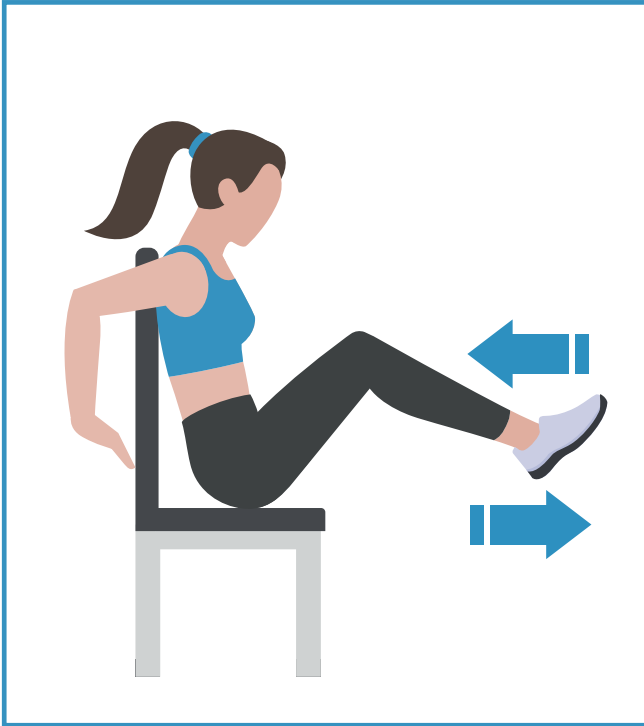


Marschieren Sie auf der Stelle und lassen Sie Ihre Arme locker mitschwingen. Versuchen Sie die Knie möglichst kraftvoll nach oben zu ziehen, bis etwa auf Gürtelhöhe.

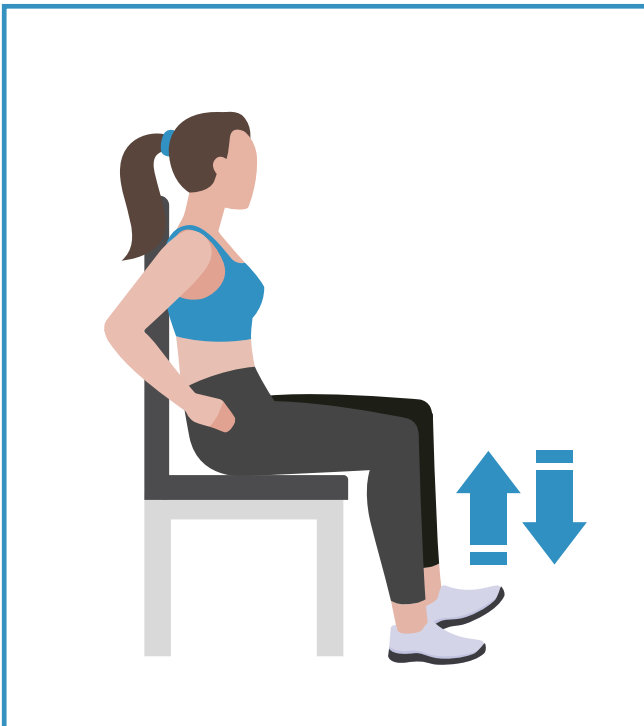


Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme nach vorne. Nun führen Sie langsam tiefe Kniebeugen aus. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie hinter Ihren Fußspitzen bleiben.

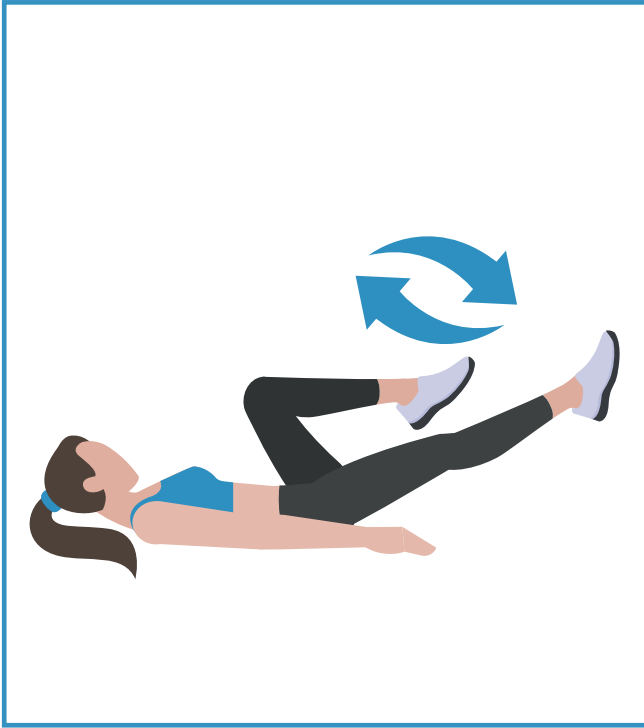
Übungen sitzend



Stellen Sie sich einen Stuhl parat und setzen Sie sich. Klemmen Sie die Arme hinter die Stuhllehne und heben Sie Ihre Beine an. Ziehen Sie Ihre Beine nun bis zum Oberkörper und strecken Sie diese wieder.

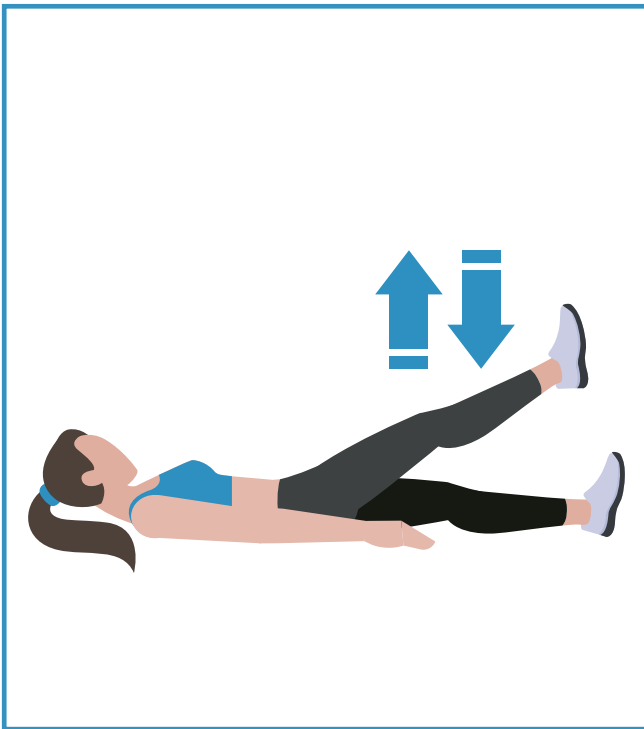


Setzen sie sich auf einen Stuhl. Wippen Sie mit den Füßen auf und ab. Achten Sie hierbei auf ein betontes Beugen und Strecken des Sprunggelenks, sowie eine gleichmäßige Abrollbewegung.

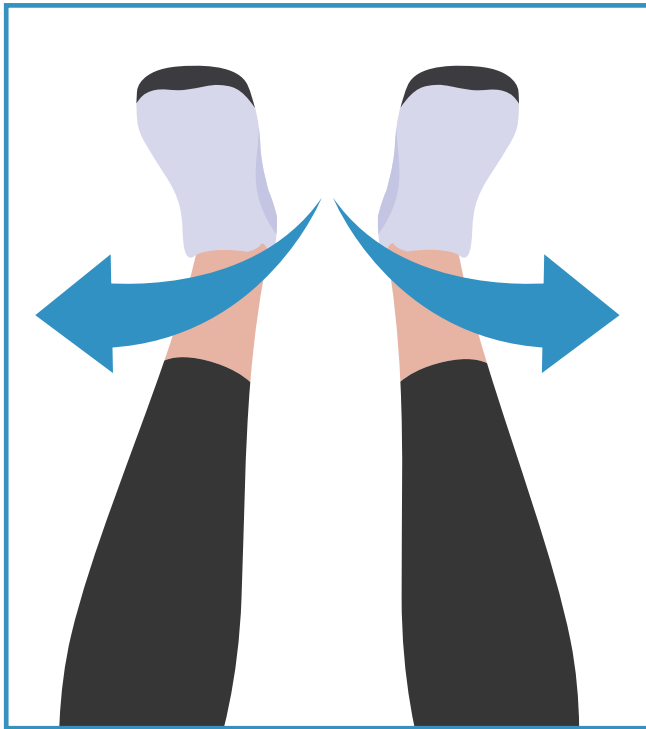


Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine nach oben. In einem kleinen Radius führen Sie nun Radfahrbewegungen aus.

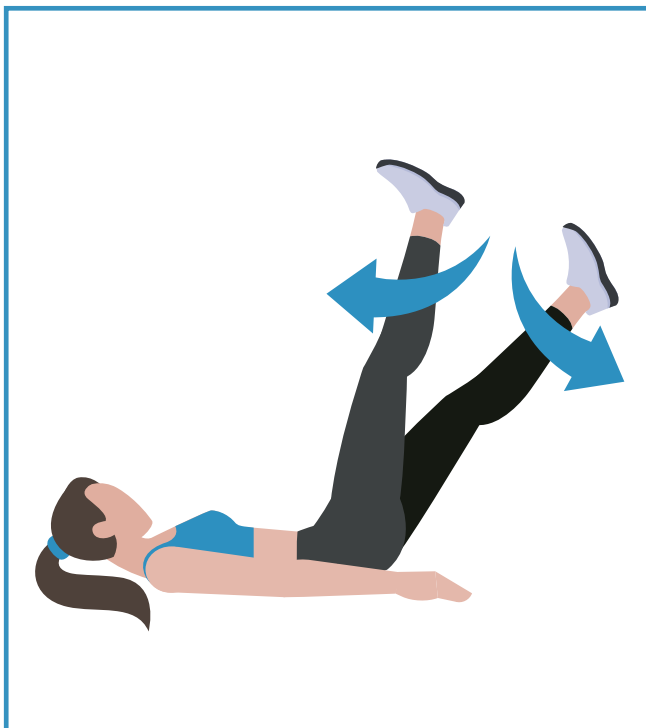
Wiederholen Sie diese Übung auch rückwärts.



Legen Sie sich auf den Rücken. Heben und senken Sie Ihre Beine einzeln und achten Sie darauf, dass diese die ganze Zeit gestreckt bleiben.



Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie Ihre beiden durchgestreckten Beine leicht an und führen Sie mit Ihren Füßen gegenläufige Kreisbewegungen aus.



Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie Ihre Beine möglichst senkrecht in die Höhe. Achten Sie darauf, dass Ihr Gesäß leicht vom Boden abgehoben ist. Nun führen Sie eine Scherenbewegung mit Ihren Beinen aus.