

V2b Hängendes Bein anheben

Stufe 2

Ausgangsstellung:

Rückenlage mit dem Oberkörper und Gesäß auf einem Bett (Sofa), die Beine befinden sich vor dem Bett. Das Gesäß liegt ganz am Rand des Betts (Sofas), so dass die Oberschenkel das Bett (Sofa) nicht mehr berühren. Die Knie sind gebeugt und die Füße stehen auf dem Boden.



Dehnstellung:

Ein Bein zum Bauch anziehen und mit beiden Händen unter dem Knie halten. Das Knie so weit wie mühelos möglich mit den Händen in Richtung Brust ziehen und dort festhalten. Die Arme halten das Bein. Alle Anspannung im Bein loslassen. Das andere Bein mit dem Fuß auf dem Boden stehend ausstrecken.



Anspannung:

Das gestreckte Bein durchstrecken, die Fußspitze anziehen, die Ferse so weit wie möglich nach unten herauschieben und das Bein etwa einen Zentimeter vom Boden anheben. Die Fußspitze zeigt senkrecht nach oben. Die Anspannung bei tiefer Bauchatmung über 6 bis 8 Atemzüge hinweg halten. Mit dem Ausatmen die Anspannung loslassen und ein paar Atemzüge lang ausruhen. Danach die Beine wieder anstellen. Nun die Übung mit dem anderen Bein ausführen. Mehrmals die Beine wechseln, bis jedes Bein dreimal an der Reihe war.

Bewegung:

Alternativ zum statischen Halten der Stellung in der Anspannungsphase kann das durchgestreckte und angehobene Bein im Atemrhythmus langsam und gleichmäßig bewegt werden. Entweder erfolgt die Bewegung abwechselnd nach rechts und links, wobei die Fußspitze stets senkrecht nach oben weist. Oder Sie drehen (rotieren) das Bein um die Beinlängsachse wechselweise rechts und links herum. Dabei die Ferse immer maximal nach unten herauschieben.

Aufmerksamkeit:

Anspannung vom Bauch über die Leiste bis in den Oberschenkel hinein.

Abschluss:

Mit angestellten Beinen einige Atemzüge lang ausruhen.