

Werden Sie aktiv!

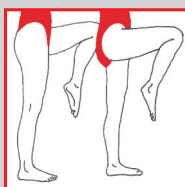


Sie sitzen auf einem Stuhl, beide Füße stehen auf dem Boden. Heben Sie nun rasch Zehen und Fersen kräftig an. (Nähmaschine).

10 x wiederholen.

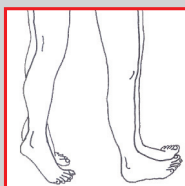


Lehnen Sie den Rücken fest am Sitz an. Jeweils ein Bein anheben und mit den Händen umschließen. 5 Sekunden halten. **10 x wiederholen.**



Marschieren Sie auf der Stelle. Dabei heben Sie das Knie jeweils kräftig nach oben - wenn es geht, bis zur Taille.

10 x wiederholen.



Zu Beginn stehen Sie auf den Zehenspitzen. Verlagern Sie dann das Gewicht auf die Fersen und versuchen Sie, die Zehen deutlich anzuheben.

10 x wiederholen.



Sie liegen ausgestreckt, die Hände hinter dem Kopf. Nun strecken Sie die Fußspitzen abwechselnd rechts und links ganz fest nach unten.

20 x wiederholen.



Sie legen sich flach auf den Rücken, die Arme neben dem Körper ausgestreckt. Jetzt heben Sie die Beine an und strampeln (Radfahren).

20 Sekunden durchführen.