

## 2 In die Länge gestreckt

Winkeln Sie in der Rückenlage beide Beine an, die Füße etwa hüftweit nebeneinander aufgestellt. Fassen Sie beide Hände über Kopf, indem Sie Ihre Finger ineinander verflechten, drehen Sie die Handflächen nach oben und strecken Sie die Arme durch. Legen Sie jetzt beide Knie langsam nach links ab, während Sie die Arme in die Länge ziehen. Spüren Sie ein bis zwei Atemzüge lang, wie durch das Seitwärtslegen der Knie der gesamte Oberkörper bis in den Hüftbereich und die Beine in die Länge gezogen werden. Anschließend wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.

## 3 Für die Beinrückseite

Ziehen Sie das gebeugte rechte Bein in der Rückenlage so weit wie möglich zum Oberkörper, während Sie das linke Bein lang auf der Unterlage ausstrecken. Die rechte Hand fasst den Oberschenkel des gebeugten Beines von außen, die linke Hand innen an der Wade. Versuchen Sie nun, das rechte Bein ganz langsam und behutsam immer mehr durchzustrecken, bis Sie eine Spannung auf der Beinrückseite verspüren. Lassen Sie dabei die Arme entspannt und Kopf und Schultern ruhig auf dem Kopfkissen liegen. Nach einigen Atemzügen legen Sie das Bein wieder ab und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein.

## 4 »Füßeln«

Bleiben Sie noch auf dem Rücken liegen und heben Sie nun jeweils einen Fuß Richtung Decke, während Sie das andere Bein anstellen. Probieren Sie alle möglichen Bewegungen im Fußgelenk aus: Strecken, Beugen, Schütteln, Kreisen usw. Sie können auch beide Beine gleichzeitig anheben und versuchen, die Füße synchron, nacheinander und gegenläufig zu bewegen. Machen Sie sich einen Spaß daraus und lassen Sie Ihre Füße eine kleine »Unterhaltung« führen. Manchmal treten dabei interessante Dinge zutage.

## 5 Auf der Bettkante

Zum Aufstehen aus dem Bett drehen Sie sich besser zuerst auf die Seite und stützen sich mit einem Arm ab, um sich auf die Bettkante zu setzen. Das ist schonender für den Rücken, als sich direkt aus der Rückenlage zum Sitzen aufzurichten. Bleiben Sie auf der Bettkante sitzen, verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und ziehen Sie genussvoll beide Ellenbogen zurück, während Sie mit einem tiefen Atemzug Ihren Brustkorb nach vorne weiten. Folgen Sie anschließend noch einmal dem Impuls, sich zu räkeln und stehen Sie auf. ◀



*Auf der Bettkante*

### Tipp

- ▶ Das »Füßeln« eignet sich hervorragend für Vielstehende zur Entlastung der Beine. Für Menschen mit Krampfadern ist das Hochlagern der Beine kombiniert mit den Fußbewegungen besonders hilfreich, weil auf diese Weise der Blutrückfluss zum Herzen gefördert und die Beinvenen entlastet werden.