

Den Fuß locker kreisen lassen

FERIENAKTION Die 17. Übung von Carmen Dikomeit legt wieder viel Wert auf die Verbesserung des Gleichgewichtssinns

GIESSEN (GA). Herzlich willkommen zu einer erneuten Übung zur Kräftigung der Beinmuskulatur. Dabei wird heute wieder Ihr Gleichgewicht trainiert. Wie schon bei den entsprechenden Übungen in Woche eins und zwei gesagt, macht es sehr viel Sinn dieses zu trainieren. Wahrscheinlich spüren Sie selbst, dass es mit der Zeit auch leichter wird, Gleichgewichtsübungen durchzuführen.

Wer sich allerdings lieber festhalten möchte, kann das natürlich gerne tun. Aber mein Credo ist und bleibt: Versuchen Sie es ruhig immer wieder auch einmal ohne Festhalten.

Sie stellen sich auf ein Bein und achten darauf, dass dieses Bein nicht völlig durchgestreckt ist („entriegeltes Gelenk“). Die Arme können Sie gerne zur Seite hin ausstrecken, um die Balance zu halten oder aber Sie legen die Hände in die Taille. Ganz nach Belieben.

Das andere Bein nehmen Sie etwas nach oben in die Luft, wobei es unerheblich ist, ob das Bein weiter oben oder unten ist. Solange es sich

in der Luft befindet, ist es in Ordnung.

Nun beginnen Sie den Fuß zu kreisen (der, der sich in der Luft befindet). Machen Sie große Kreise im Gelenk. Nach einer halben Minute ändern Sie die Richtung und kreisen den Fuß anders herum. Eine weitere halbe Minute später können Sie den Fuß absetzen und die Beine etwas auslockern. Geübte können natürlich auch gerne länger den Fuß kreisen.

Nun starten Sie die Übung mit dem anderen Fuß und gehen dazu wie oben beschrieben vor. Die Zeit, die Sie trainieren, sollte

auf beiden Seiten in etwa gleich sein. Bitte nicht die „bessere“ Seite länger als die „schwächere“ Seite trainieren. Sonst erhöhen Sie ein Ungleichgewicht, auch in der Muskulatur und schaffen sich damit Probleme.

Im Anschluss an die Übung lockern Sie beide Beine aus. Sie haben bestimmt gespürt, dass Sie sowohl Ihr Standbein als auch Ihr „Spielbein“ gekräftigt haben.

Ihre Carmen Dikomeit



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
Beinmuskulatur



Die Hände an der Taille dienen als Gleichgewichtsstabilisator und die Kreisbewegung mit dem „luftigen“ Fuß stärkt die Muskulatur im Bein. Foto: Robert Dikomeit