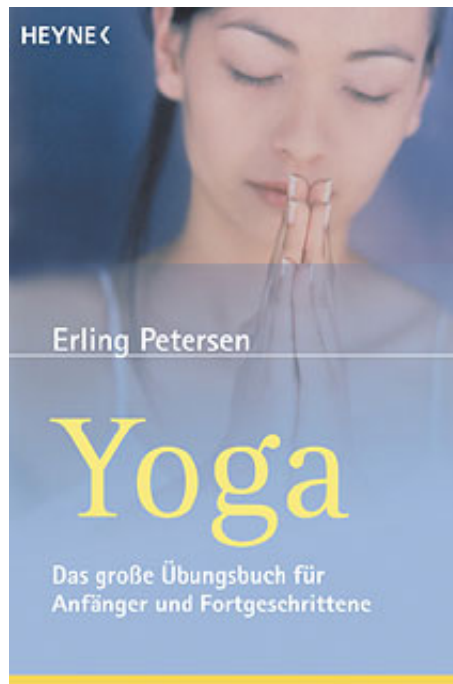


Erling Petersen

Leseprobe

von [Erling Petersen](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b2425>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Bein- und Fußübungen

Allgemeines Fuß- und Beinübungen stärken die Muskelkraft und Beweglichkeit und erleichtern dadurch den Aufwärtsfluß des venösen Blutes in den Beinen. Durch diese Übungen behalten die Gefäße ihre Elastizität, was Krampfadern und Verhärtung der Arterien verhindert. Die Bewegungen der Übungen ergreifen und trainieren alle Muskeln und Gelenke der Beine und Füße; sie können Schwellungen, Schmerzen, kalte Füße und andere Symptome schwacher Blutzirkulation verringern.

Die Übungen steigern die Beweglichkeit von Hüften, Knien und Knöcheln. Sie lindern Spannungen, stärken die Muskeln und verringern Müdigkeit in den Beinen. Durch regelmäßiges Üben können sie helfen, Haltungsschäden zu verbessern und Spannungsschmerzen im Rücken zu lindern.

Orthopädische Defekte, wie Senkfuß, können mit Hilfe der Fußübungen, die mit nackten Füßen ausgeführt werden sollten, gebessert werden. Wenn man aufrecht steht, sollte das Körpergewicht auf der ganzen Fußsohle ruhen. Wird es auf die Fersen konzentriert, behindert es die Blutzirkulation und verursacht beim Gehen Stöße, die über die Wirbelsäule zum Kopf übertragen werden.

Übung Nr. 1

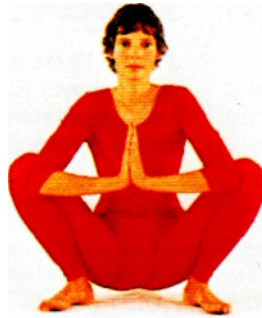


1 In die Hocke gehen, die Füße auf Hüftbreite auseinander. Die Handflächen zusammenlegen und die Ellbogen an die innere Seite der Knie legen.

Übung Nr. 2



1 Sitze mit geradem Rücken; das rechte Bein ist so weit angezogen, daß der Knöchel dicht neben dem linken Knie ist. Die Hände neben den Knien aufstützen.



2 Einatmen. Die zusammengedrückten Handflächen senken, bis die Unterarme waagrecht liegen und die Knie nach außen gedrückt werden. Der Rücken bleibt möglichst gerade. Entspannen und ausatmen.



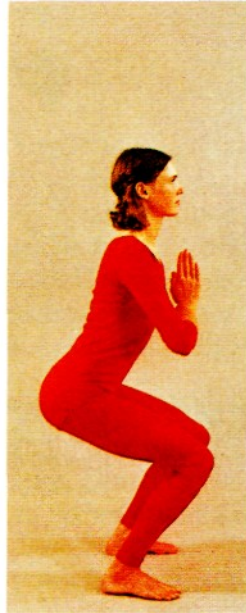
2 Einatmen und das linke Bein auf die Höhe des rechten heben. Das Bein senken und ausatmen. Mit dem anderen Bein wiederholen.

94 Bein- und Fußübungen

Übung Nr. 3



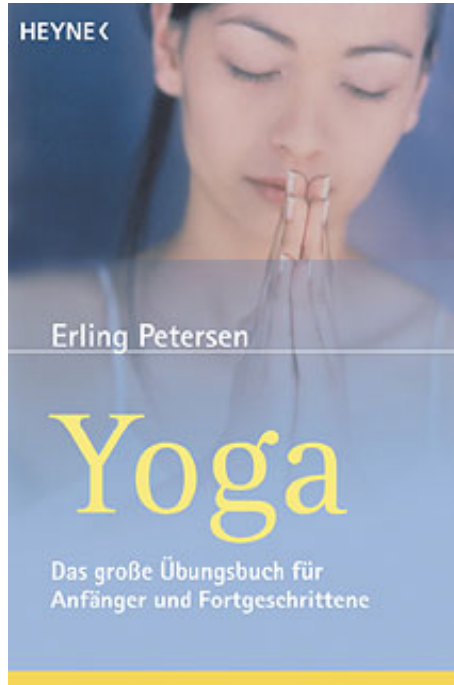
1 Stehe aufrecht, die Füße 30 cm auseinander. Sie zeigen genau nach vorn. Die Handflächen vor der Brust zusammenlegen und einatmen.



2 Langsam die Knie beugen und versuchen, den Rücken so lange wie möglich aufrecht zu halten.



3 In die Hocke gehen und ausatmen. Einatmen und langsam aufrichten, dabei den Rücken gerade halten.



Erling Petersen

Das große Übungsbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

384 Seiten, kart.
erschienen 2007



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de