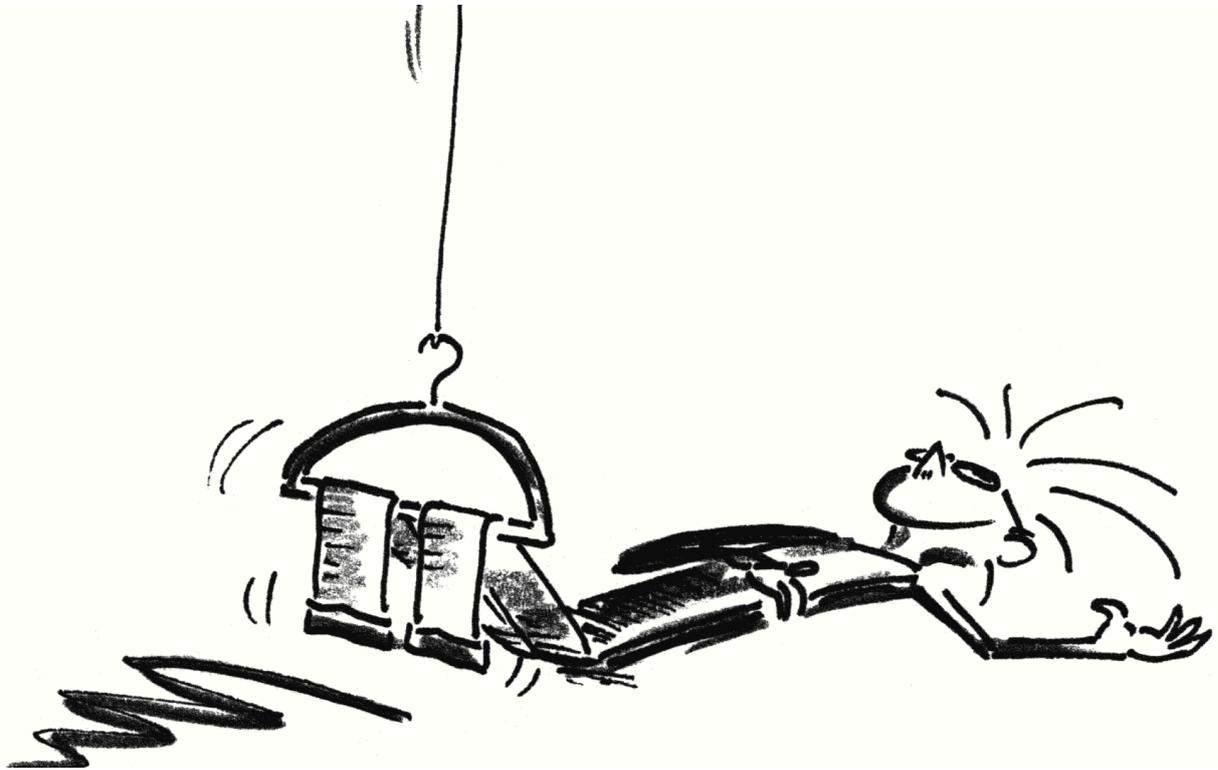


# Konzentration – Verspannungen lösen: Kleiderbügel

Aus einer Ruheposition Verspannungen in den Beinen lösen ist das Ziel dieser Übung. Als Vorstellung dient ein Kleiderbügel, über den man die Beine legt.



Wir liegen in der «Konstruktiven Ruhe» (siehe unten) und stellen uns vor, dass unsere Beine Hosen sind. Ein Kleiderbügel ist an einer Schnur an der Decke befestigt und kommt langsam hinunter.

Die Hosen legen sich nun über den Kleiderbügel zusammen und werden von ihm getragen. Spüren wir, wie die Beine leichter und leichter werden?

## Die «Konstruktive Ruhe»

Das oberste Gebot ist eine bequeme Lage. Dabei liegen wir auf dem Rücken. Um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden, sollten die Beine im Kniegelenk  $90^\circ$  angewinkelt werden. Damit die Beine nicht zur Seite fallen, können die Unterschenkel auf eine Erhöhung gelegt werden. Polsterungen mit Kissen unter dem Becken und Kopf machen die Lage angenehmer.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**