

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung



«Meine Beine sind oft müde und schwer.»

## Ausgangsstellung

- › Sitz vorne auf einem Stuhl oder Sofa.
- › Die Füße haben Bodenkontakt und stehen unter den Knien.
- › Der Druck ist gleichmässig auf beide Füße verteilt.
- › Die Oberschenkel schauen ein wenig nach aussen.
- › Die Hände liegen auf den Knien, die Daumen zeigen nach innen.

## Bewegungsauftrag

Die rechte und die linke Hand bewegen fliegend und gleichmässig die Beine im Wechsel nach aussen und innen, wie das leichte Flattern der Flügel eines Schmetterlings. Die Übung muss sich leicht und fliegend anfühlen.

Ungefähr eine Minute weitermachen.

## Achtung

- › Die Beine werden von den Armen passiv mitbewegt.
- › Die Füße bleiben unter den Knien und werden automatisch leicht mitbewegt.

## Mögliche Umsetzung im Alltag

Diese Übung können Sie am Arbeitsplatz zwischendurch, bei der Computerarbeit oder als Lockerungsübung bei einem Spaziergang machen.

## Ziel der Übung

Lockerung und Entspannung der Beinmuskulatur.