Training@Home > Kräftigungsübung

Paddeln mit angehobenen Beinen

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden.**

1. Begeben Sie sich in Rücklage und heben Sie Ihre Beine an. Die Knie dürfen gebeugt sein.
2. Nun heben und senken Sie Ihre Unterschenkel, als würden Sie im Wasser schwimmen.
3. Dabei dürfen Sie nun Ihre Füße abwechselnd beugen und strecken.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Restless-Leg Syndrom
- Gangunsicherheit
- Fußhebeschwäche (insofern möglich)
- Sprunggelenksdistorsion
- Schienbeinkantensyndrom / Shin splints

Ziele der Übung:

- Mobilisation und Kräftigung der Sprunggelenksbeuger und -strecker
- Kräftigung der Bauchmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Passive Fußmobilisation

Wir empfehlen **pro Fuß 10 – 20 Wiederholungen**

1. Setzen Sie sich bequem auf eine Trainingsmatte, sodass der Übungsfuss rechtwinklig zum Unterschenkel gehalten wird. Mit einer Hand greifen Sie den Vorfuß, mit der anderen den Rückfuß.

2. Jetzt beginnen Sie ganz vorsichtig, beide Hände gegeneinander zu verdrehen, so als wollten Sie ein Handtuch auswringen. Drehen Sie die Ferse zur Fußinnen- und den Vorfuß zur Fußaußenseite. Machen Sie immer nur ganz sanfte Bewegungen, sobald Sie im Fuß Widerstand spüren lassen Sie los.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Senkfuß
- Plattfuß

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Verbesserung der Fußstabilität

Sprunggelenksbewegung im Sitz bei gehobenem Bein

Wir empfehlen **pro Fuß je 5 Wiederholungen**

(1) Setzen Sie sich ganz weit hinten auf die Sitzfläche eines Stuhls. Die Füße stehen auf dem Boden.

(2) Heben Sie ein Bein an bis das Knie gestreckt ist. Die Fußspitze zeigt nach oben.

(3-4) Heben Sie ein ganz klein wenig den Oberschenkel von der Sitzfläche ab und neigen Sie das Fußgelenk abwechselnd je 5mal nach innen und außen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Bei häufigem Umknicken

Ziel der Übung:

- Kräftigung der sprunggelenkstabilisierenden Muskeln