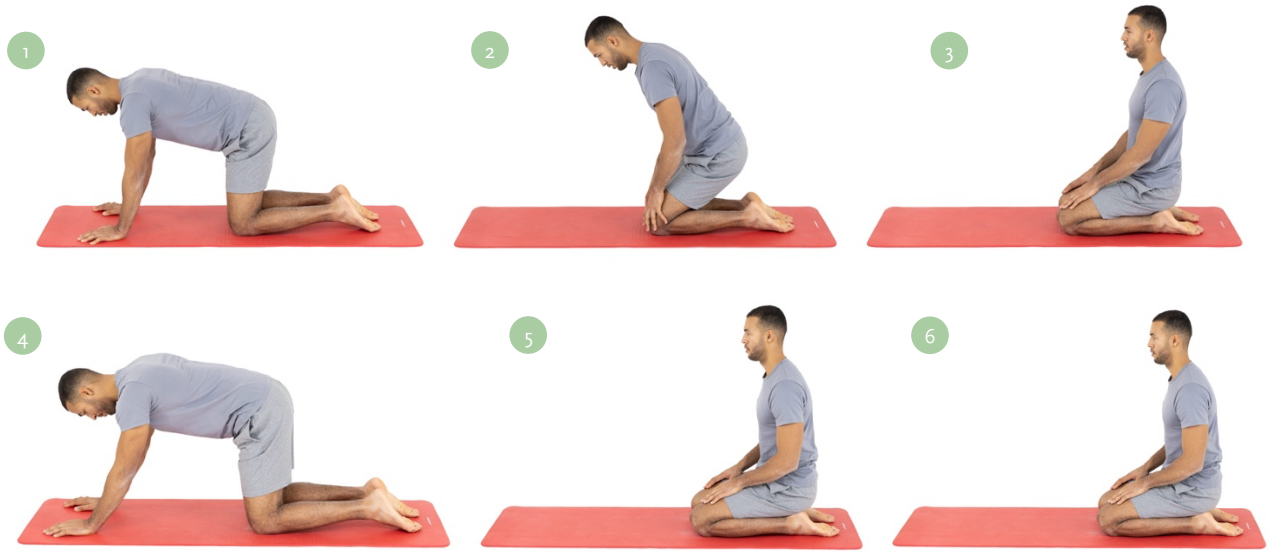
Training@Home > Beweglichkeitsübung

Dehnung des Schienbeinmuskels

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



(1-3) Setzen Sie sich auf Ihre Unterschenkel, die auf dem Boden aufliegen. Ihr Fußrücken (Fußspann) liegt ebenfalls flächig auf dem Boden auf.

Lehnen Sie nun Ihren Oberkörper aufrecht nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen ab. Legen Sie Ihr Gesäß auf den Fersen ab und spüren Sie die Dehnung in Hüftbeugemuskulatur und Schienbeinstrecker.

(4-6) Steigern Sie die Oberkörperrückneigung zur ergänzenden Dehnung des Hüftbeugers.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Schienbeinkantensyndrom / Shin splints

Ziele der Übung:

- Dehnung des Schienbeinmuskels
- Dehnung des Hüftbeugers

Faszientraining im Bereich des vorderen äußeren Unterschenkels

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

1. Begeben Sie sich in Seitlage und legen Sie sich eine Faszienrolle in den Bereich des äußeren Unterschenkels.
2. Stützen Sie sich in den Armen und der Schulter so ab, dass Sie möglich Spielraum haben, den Unterschenkel mit Druck über die Faszienrolle zu bewegen. Die Bewegung sollte langsam fließend erfolgen. Verweilen Sie an Stellen, wo sich die Faszie am stärksten verhärtet anfühlt, bewusst etwas länger. Dabei üben Sie eine Eigenmassage aus, die wiederum Stoffwechselprozesse beschleunigen soll.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Schienbeinkantensyndrom / Shin splints
- Tibialis posterior Syndrom

Ziel der Übung:

- Faszienübung zur Beschleunigung von Heilungsprozessen und Regeneration

www.proprio.info | © SPRINGER AKTIV AG

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Faszientraining im Bereich der unteren Wade

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

1. Legen Sie sich eine Faszienrolle oder alternativ einen Faszienball in den unteren Bereich Ihres Wadenbauches (da, wo sich der Muskel am besten flächig ertasten lässt).
2. Nun rollen Sie mit dem Unterschenke und Ihrer Wade langsam fließend mit Druck über die Faszienrolle. Verweilen Sie stets kurz an Stellen, an denen Sie sich besonders verkrampft fühlen. Achten Sie bei der Übung darauf, nicht über das Fersenbein zu rollen.
3. Um den Druck zu verstärken, können Sie den anderen Fuß auf den Unterschenkel legen. Dabei ist gleichzeitig mehr Stützkraft in Arm- und Schultermuskulatur gefragt.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Achillessehnenschmerzen / Achillodynie
- Plantarfasziitis / Fersensporn / dorsaler Fersensporn / plantarer Fersensporn / Fersenschmerz
- Tibialis posterior Syndrom
- Shin splints / Schienbeinkantensyndrom

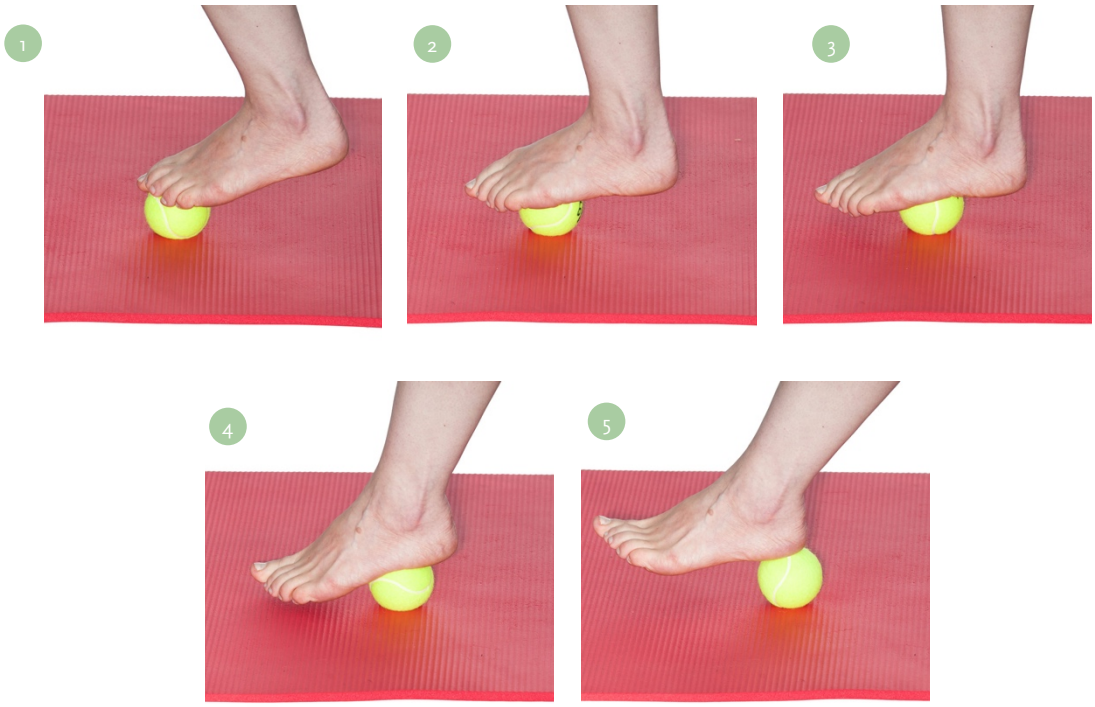
Ziel der Übung:

- Faszienübung zur Beschleunigung von Heilungsprozessen und Regeneration

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Selbstmassage mit Tennis- oder Faszienball

Wir empfehlen – **solange es Ihnen gut tut**



Sie können sich bequem hinsetzen oder hinstellen, je nachdem, was Ihnen angenehmer ist.

1. Legen Sie sich einen kleinen Ball (z.B. Noppenball oder Tennisball) unter den Fuß und halten Sie ihn mit leichtem Druck fest.
2. Rollen Sie jetzt den Ball mit der Fußsohle hin und her, sodass die gesamte Fußsohle, von der Ferse bis zum Vorfuß massiert wird.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Bei überlasteten Füßen
- Plantarfasziitis
- Fersensporn / dorsaler Fersensporn / plantarer Fersensporn
- Fersenschmerz

Ziel der Übung:

- Faszientraining Fuß
- Förderung der Durchblutung
- Verbesserung der Fußbeweglichkeit

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