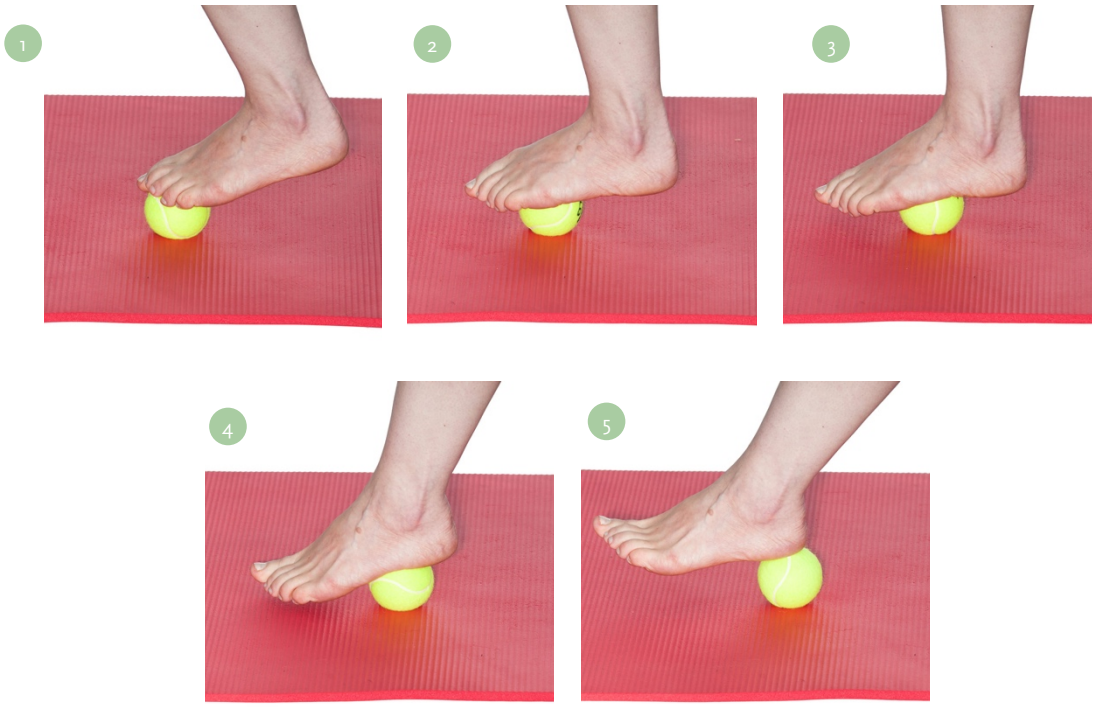
Training@Home > Beweglichkeitsübung

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 > Beweglichkeitsübung

Fußsohlendehnung

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

1. Begeben Sie sich in den Kniesitz. Stellen Sie Ihre Zehen auf dem Boden ab.
2. Nun setzen Sie sich mit dem Gesäß auf Ihre Fersen und dehnen Sie Ihre Zehen, die nach vorne ausgerichtet sind.
3. Die Ferse wird dabei gedacht nach hinten gedrückt. Eine Dehnung in Wade und Fußsohle sollte spürbar sein.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Plantarfasziitis
- Achillodynie / Achillessehnenschmerzen
- Fersensporn / Dorsaler Fersensporn / Plantarer Fersensporn
- Spitzfuß / Pes equinus
- Hohlfuß / Pes excavatus

Ziele der Übung:

- Dehnung der Fußsohle
- Dehnung der Wadenmuskulatur

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

Wadendehnung an einer Wand

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

1. Stellen Sie Ihren Vorfuß an eine Wand. Die Ferse hat Bodenkontakt
2. Nun strecken Sie das Knie der angelehnten Seite durch und neigen Sie den Oberkörper nach vorne.
3. Eine Dehnung in der Wadenmuskulatur sollte spürbar sein.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Plantarfasziitis
- Achillessehnenschmerzen / Achillodynie
- Dorsaler Fersensporn / Plantarer Fersensporn
- Habitueller Spitzfuß / Pes equinus
- Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei
- Spitzfuß / Pes equinus
- Knieschmerz

Ziel der Übung:

- Dehnung der Wadenmuskulatur