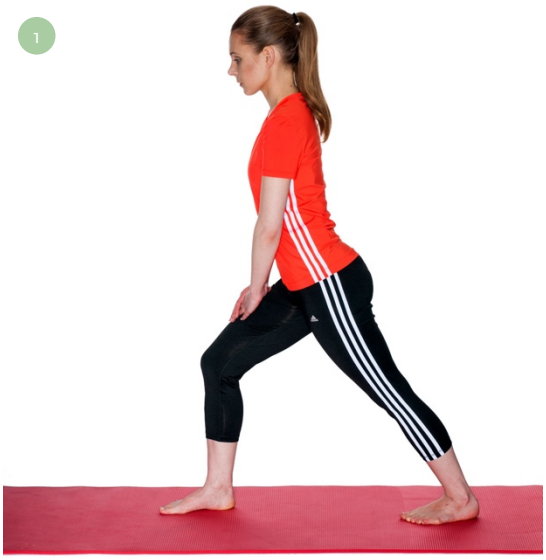
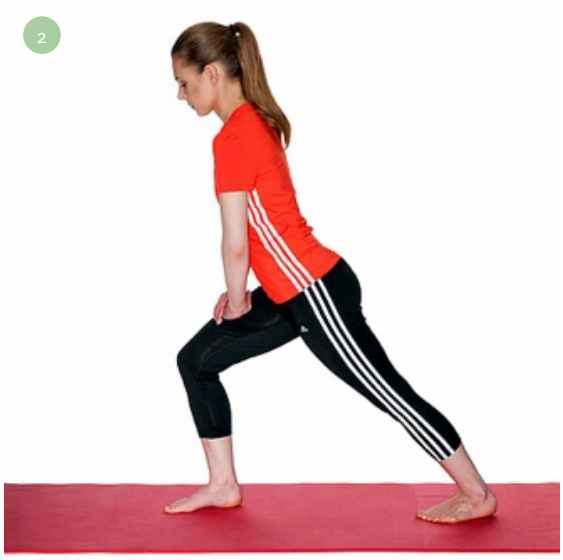
Training@Home > Beweglichkeitsübung

Wadendehnung im Ausfallschritt

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





1. Begeben Sie sich aus einem normalen Stand in einen Ausfallschritt. Dabei bleibt das hintere Bein gestreckt. Das Körpergewicht verlagern Sie nun nach und nach auf das vordere Bein.

2. Bleiben Sie 30 Sekunden in der maximal möglichen Stellung, bei welcher Sie es gerade so schaffen, die Ferse des hinteren Beines auf dem Boden zu lassen. Spüren Sie die Dehnung in der Wadenmuskulatur

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Achillodynie / Achillessehnenschmerzen
- Plantarfasziitis / dorsaler Fersensporn / plantarer Fersensporn
- Spitzfuß / Pes eqinus

Ziel der Übung:

- Dehnung der Wadenmuskulatur

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

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