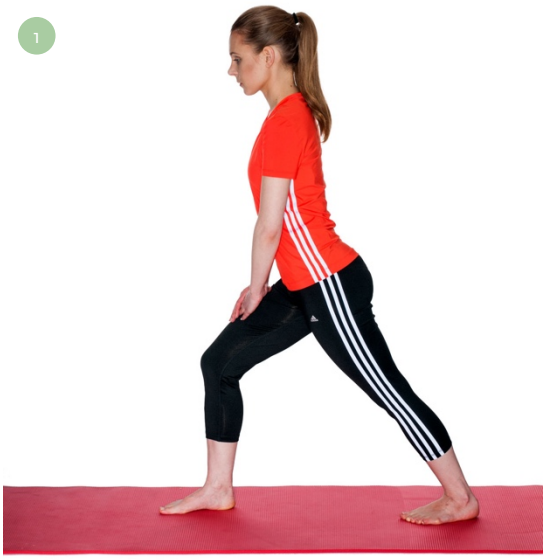
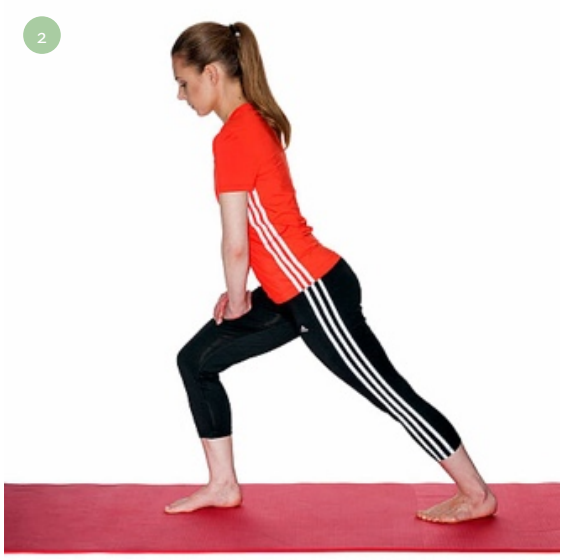
Training@Home > Beweglichkeitsübung

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

Wadendehnung in Rumpfbeuge

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 15 Sekunden pro Seite.**

1. Stellen Sie sich mit Ihren Beinen überkreuz. Ein Bein steht leicht versetzt vor dem anderen.
2. Führen Sie nun Ihren Rumpf langsam nach vorne. Sie merken, dass langsam eine Dehnung in Wade und der hinteren Beinkette entsteht. Achten Sie auf Ihre Atmung und lassen Sie beide Fersen auf dem Boden.
3. Versuchen Sie, soweit Richtung Boden zu kommen, wie Sie können und halten Sie die tiefste Position für 15 Sekunden.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Achillodynie
- Fersenschmerzen
- Plantarfasciitis
- Rückenbeschwerden

Ziele der Übung:

- Dehnung der Wadenmuskulatur
- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Dehnung des Rückenstreckerrs

Training@Home > Kräftigungsübung

Fersenheber im Ausfallschritt

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 12 Wiederholungen je Seite**.

1. Begeben Sie sich in einen leichten Ausfallschritt, wobei ein Knie Bodenkontakt hält. Ihr Arm der vorangestellten Seite können Sie auf dem Oberschenkel ablegen.
2. Heben Sie nun die Ferse des vorne angestellten Beines maximal hoch und halten Sie die höchste Stellung (Vorfußstand), bei welcher ein Bogen im Innenfußbereich erkennbar ist.
3. Führen Sie nun langsam und kontrolliert wieder die Ferse zurück in Richtung Boden.
4. Wiederholen Sie diese Hebebewegung der Ferse in den Vorfußstand mehrfach, wobei die Anhebung schneller als die Rückführung der Ferse durchgeführt werden darf.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Achillodynie / Achillessehnenschmerzen
- Knick-Senk-Spreizfuß / Knickfuß / Pes planovalgus / Pes valgus
- Spreizfuß

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Wadenmuskulatur
- Kräftigung der längsgewölbeaufrichtenden Muskulatur

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 > Kräftigungsübung

Handtuchgreifer

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen**.

1. Lege Dir ein kleines Handtuch auf den Boden. Ziehe deine Socken und Schuhe aus.
2. Greife nun das Handtuch mit deinen Zehen und hebe es an.
3. Halte das Handtuch für 30 Sekunden in der Luft und lege es wieder sanft ab. Öffne dabei leicht deinen Fuß nach innen, indem du den äußeren Vorfuß eindrehst.
4. Positioniere das Handtuch oder deinen Fuß neu und greife das Handtuch an unterschiedlichen Stellen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß / Knickfuß / Senkfuß / Spreizfuß / Pes valgus / Pes planovalgus
- Sichelfuß / Pes adductus
- Achillessehnenschmerzen / Achillodynie
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Umknicken
- Fersenschmerzen / Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei
- Fußhebeschwäche

Ziel der Übung:

- Fußmuskeltraining