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

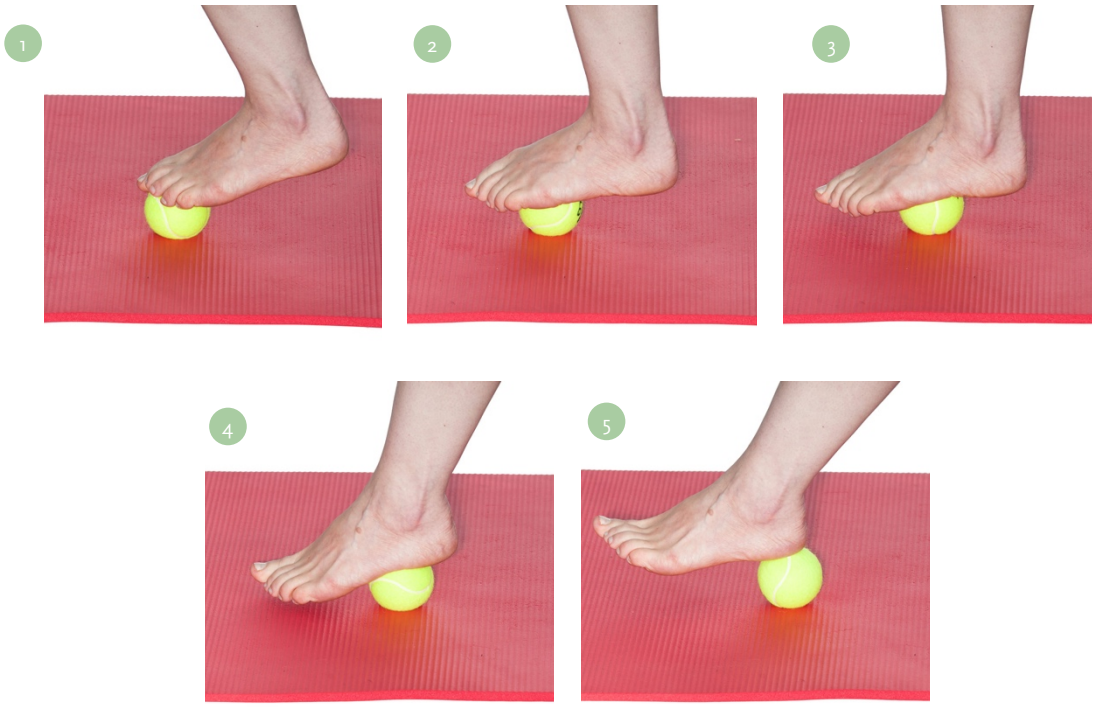
Ziele der Übung:

- Dehnung der Fußsohle
- Dehnung der Wadenmuskulatur

Training@Home > Beweglichkeitsübung

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

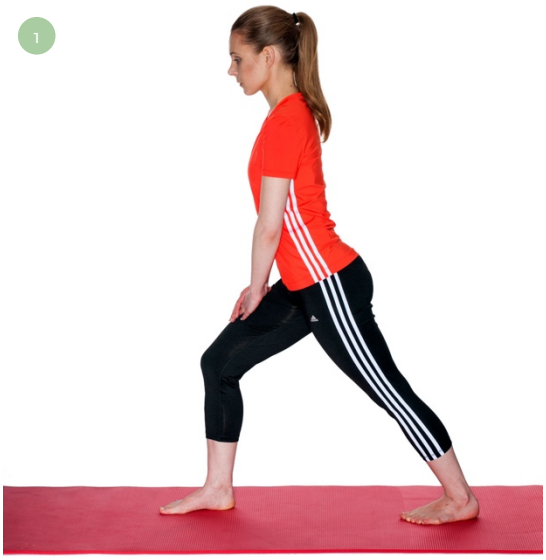
Ziel der Übung:

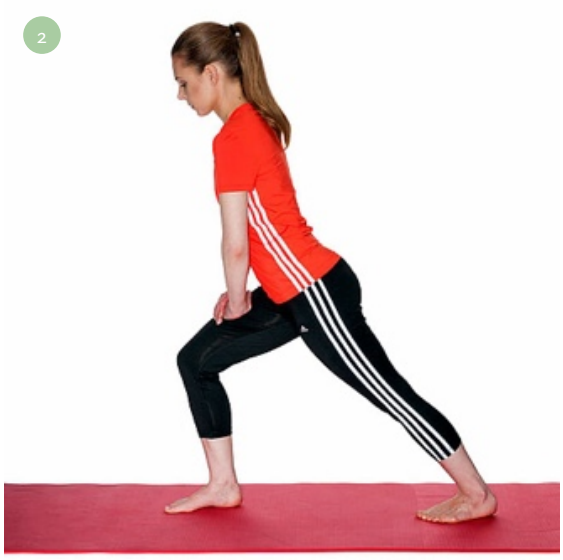
- Faszientraining Fuß
- Förderung der Durchblutung
- Verbesserung der Fußbeweglichkeit

Training@Home > Beweglichkeitsübung

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 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 > 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