Training@Home > Sensomotorikübung

Gewichtsverlagerung im Ausfallschritt

Wir empfehlen eine Anwendung von **2 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite.**

1. Stellen Sie sich in einen kurzen Ausfallschritt.
2. Aus diesem Stand verlagern Sie nun langsam das Körpergewicht auf das vordere Standbein.
3. Halten Sie kurz und verlagern Sie nun wieder langsam nach hinten auf das hintere Bein.

Konzentrieren Sie sich bewusst auf die Verlagerung des Körperschwerpunktes und spüren Sie die Unterschiede im Druck, der auf den Füßen und dem Fußgewölbe lastet.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Gangunsicherheit
- Metatarsalgie
- Spreizfuß

Ziel der Übung:

- Verbesserung der Propriozeption

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

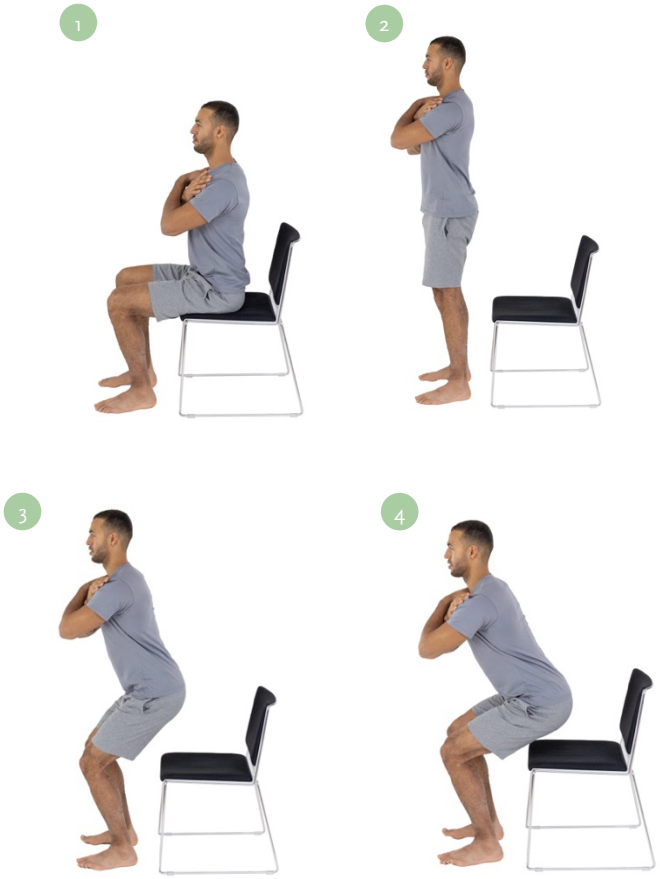
Ziele der Übung:

- Mobilisation und Kräftigung der Sprunggelenksbeuger und -strecker
- Kräftigung der Bauchmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Chair-Rising

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



1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stellen Sie die Füße schulterbreit ab. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.
2. Gehen Sie nun in den Stand über, ohne das Sie Ihre Arme zur Hilfe nehmen und die Fußposition verändern. Strecken Sie die Hüfte im Stand maximal durch.
3. Nun setzen Sie sich wieder langsam. Führen Sie die Bewegung kontrolliert aus. Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskeln müssen exzentrisch arbeiten.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- Fehlstellung der Beinachse
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae / Retropatellares Schmerzsyndrom
- Gangunsicherheit

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur