
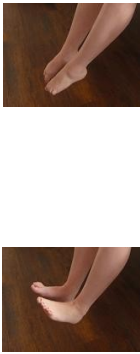



FUßGELENK

Mobilisation (Bewegungen 10 mal wiederholen)

Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke. Die gleichmäßigen, rhythmischen Bewegungen sorgen für eine optimale Ernährung des Knorpels und für die Produktion von Gelenkflüssigkeit, dies wiederum führt zu einer langen und hohen Beweglichkeit.

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh
	Im Sitzen mit frei schwebenden Füßen drehen Sie Ihre Füße jeweils 10x links- und rechtsrum.	10
	Im Sitzen mit frei schwebenden Füßen ziehen Sie im Wechsel die Zehenspitzen heran und strecken Sie nach unten.	10
	Sie sitzen, die Füße stehen auf dem Boden. Im Wechsel heben Sie die Fußinnen- und Fußaußenseite an. Versuchen Sie die Bewegung ausschließlich aus den Fußgelenken zu holen ohne Ausweichbewegungen der Beine.	10



Kräftigung (3 x 10)

Kraftübungen sorgen für ein „Muskelkorsett“, welches die Gelenke entlastet und stabilisiert. Hierdurch sind sie weniger anfällig für Verletzungen. Zusätzlich sorgen auch Kraftübungen für die Ernährung von Knorpel, Sehnen und Bändern und bilden Gelenkflüssigkeit für ein reibungsloses Bewegung.

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh	Serien
	Stellen Sie sich mit dem Vorfuß auf eine Stufe. Lassen Sie Ihre Fersen so weit es geht nach unten gleiten und drücken Sie sich aus dieser Position nach oben bis zur Bewegungsgrenze. Während der gesamten Übung bleiben die Knie gestreckt.	10	3
	Sie stehen mit dem Rücken an eine Wand angelehnt, die Knie sind leicht gebeugt. Nun heben Sie Ihre Zehen samt Vorfuß an, die Fersen bleiben auf dem Boden.	10	3
	Sie sitzen auf einem Stuhl oder auf dem Boden und legen die Großzehen aneinander. Drücken Sie nun die Zehen gegeneinander und halten Sie diese Position.	ca. 10 Sek. halten	3
	Sie sitzen auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Kreuzen Sie nun Ihre Beine, so dass die Außenkanten Ihrer Füße zueinander zeigen. Drücken Sie nun Ihre Außenkanten gegeneinander und halten Sie diese Position.	ca. 10 Sek. halten	3

Dehnung (eingenommene Position ca. 30 Sek. halten)

Dehnübungen sind wichtig, da nur ein gedehnter Muskel beweglich bleibt und weniger belastungsanfällig ist. Sehnen und Bänder bleiben gleichzeitig elastisch und trotzdem stabil. Schädlicher Druck auf das Gelenk wird hierdurch abgehalten.

Abbildung der Übung	Ausführung	Halten der Position
	<p>Im sitzen legen Sie den jeweiligen Fuß über das andere Bein. Mit der Hand fassen Sie die Zehenspitzen und ziehen diese Richtung Ferse/nach unten bis ein Spannungsgefühl am Fußrücken und Schienbein zu spüren ist.</p>	<p>30 Sek.</p>
	<p>Sie stehen vor einer Wand. Stützen Sie Ihre Hände gegen die Wand mit gestreckten Armen. Lassen Sie nun Ihr Becken Richtung Wand gleiten indem Sie die Ellenbogen beugen. Die Fersen bleiben hierbei auf dem Boden stehen, so dass Sie ein Dehnungsgefühl an den Waden fühlen.</p>	<p>30 Sek.</p>