


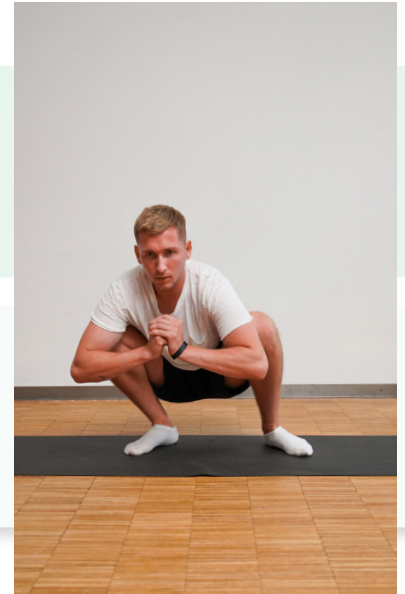
Untere Extremitäten

Mobilisation:


1) Mobilisation der Sprunggelenke

 **Ausführung:** Die Handflächen werden vor der Brust zusammengepresst und wir bewegen unseren Oberkörper nach rechts/links und vor/zurück.

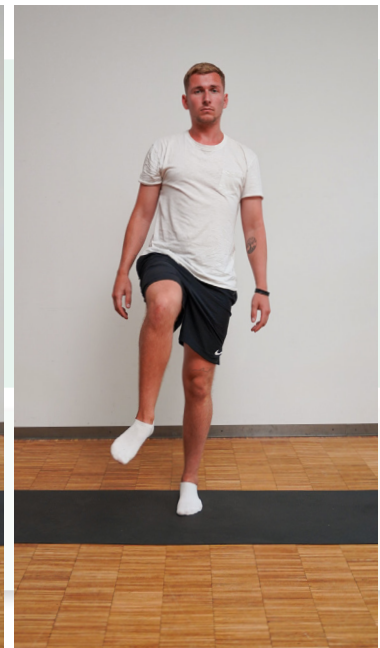
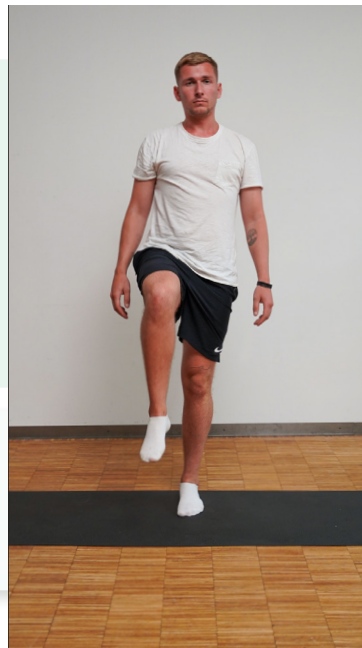
Effekt: Durch den Druck auf die Füße und den Bewegungen kommt es zu einer Mobilisation an der Sprunggelenke.




2) Sprunggelenk Mobilisation im Stand

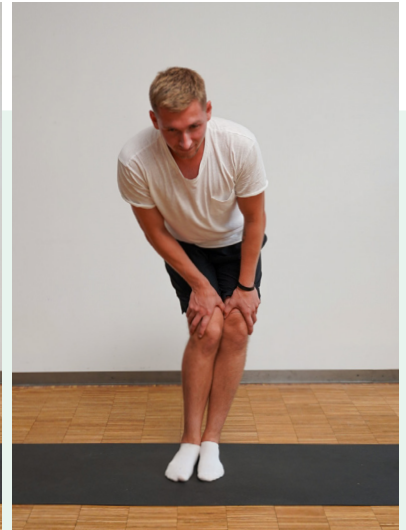
 **Ausführung:** Der Fuß in der Luft wird im Wechsel gestreckt und wieder Richtung Schienbein gezogen. Andere Bewegungsrichtungen können auch zugelassen werden. Fuß kreisen, Fuß seitlich bewegen und wieder den Fuß strecken. Beide Seiten im Wechsel.

Effekt: Das Sprunggelenk wird in alle möglichen Richtungen mobilisiert und gleichzeitig wird die Balance trainiert.



3) „Skifahrer-Übung“


 **Ausführung:** Wir führen unsere Knie mal auf die rechte Seite und mal auf die linke Seite. Wir gehen etwas weiter in die Hocke und kommen langsam wieder Richtung Stand. Wir führen kreisende Bewegungen aus und versuchen mal alle Bewegungsrichtungen zu kombinieren. Die Beine bleiben dabei die ganze Zeit zusammen und unsere Hände führen die Bewegung.

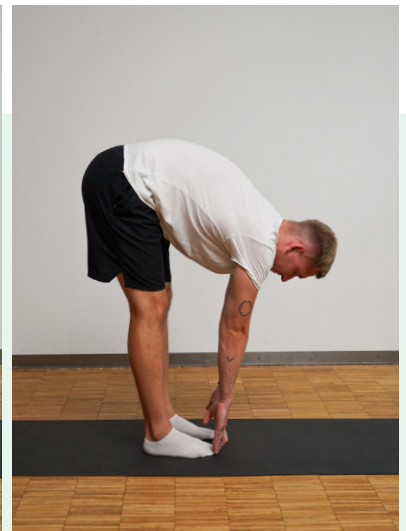


Effekt: Mobilisation der Kniegelenke (in alle möglichen Richtungen)

Dehnübungen:


1) Streckung der Kniegelenke

 **Ausführung:** Unsere Fingerspitzen befinden sich vor unseren Füßen auf dem Boden, wir stehen deshalb mit angewinkelten Knien und befinden uns in einer leichten Hocke. Wir strecken unsere Kniegelenke leicht durch und drücken die Kniekehlen nach hinten (so weit wie möglich) und versuchen immer ein Stück weiter in die komplette Streckung zu kommen.



Effekt: Mobilisation der Kniegelenke in Streckung und Dehnung der kompletten Bein-Rückseite (Wade + Oberschenkel)


2) „Das Nadelöhr“

 **Ausführung:** Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Wir legen unseren rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel. Unsere Hände greifen an das linke Schienbein und das komplette „Paket“ wird jetzt Richtung Brust gezogen (Beachte: Oberkörper bleibt auf der Matte!). Versuche diese Dehnung für ca. 30 Sekunden zu halten und wechsele im Anschluss die Seite.



Effekt: Die Oberschenkel-Rückseite und die Gesäßmuskulatur wird intensiv gedehnt

3) Ausfallschritt

 **Ausführung:** Nimm das rechte Bein nach vorne und lasse dein linkes Bein weiter hinten (die Beine befinden sich ca. auf einer Linie und beide Füße schauen nach vorne). Winkle dein rechtes Knie an und lasse das linke Bein komplett gestreckt (Beachte: die linke Fußsohle bleibt fest auf dem Boden stehen und die Kniekehle wird nach hinten durchgedrückt). Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden und wechsele dann die Beinseite.



Effekt: Dehnung der kompletten Bein-Rückseite.

