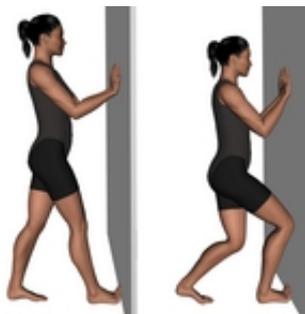


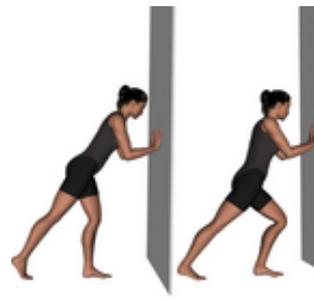
Neuralgewebe Mobilisation 28

Rückenlage. Halten Sie ihren Oberschenkel und beugen sie ihr Knie - danach wieder strecken.



Fußgelenk Mobilisation

Zehen nach oben gegen die Wand drücken, während die Fußsohle fest auf dem Boden steht. Das Knie zur Wand hin führen.



Waden dehnen 1

Lehnen Sie sich an die Wand, das andere Bein hinten auf dem Fußballen. Drücken Sie Ihre Ferse gegen den Boden.



Waden stärken 2

Strecken Sie Ihre Knöchel aus, dann zurück in die Ausgangsposition. Benutzen Sie ein Gummiband als Widerstand.



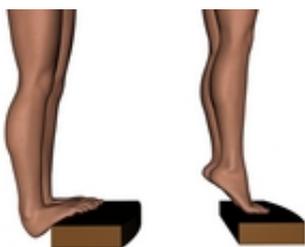
Knie anheben

Im Stehen. Heben Sie Ihr Knie hoch. Halten Sie Ihr Becken und Ihre Lendenwirbelsäule stabil. Beidseits. Variation: Kopfbewegungen oder Augen schließen



Waden stärken 3

Sitzend mit ausgestreckten Beinen. Drücken Sie Ihre Fußballen gegen die Wand.



Auf die Zehenspitzen 7

Beginnen Sie mit der Übung stehend auf einer Plattform. Gehen Sie auf Ihre Zehenspitzen, setzen Sie Ihr Gewicht auf den inneren Teil des Fußes. Langsam mit der Ferse so weit wie möglich nach unten und wieder hoch bewegen.



Zehenstand

Sitzend. In den Zehenstand heben. Wenn Sie mit den Händen das Knie nach unten halten können Sie die Übung erschweren. Steigerung 1: Hocke im Zehenspitzenstand (ohne Stuhl) Steigerung 2: Im Stehen auf Wackelbrett