

1 Fußgewölbe / Fußlängsgewölbe



Beachte!!!

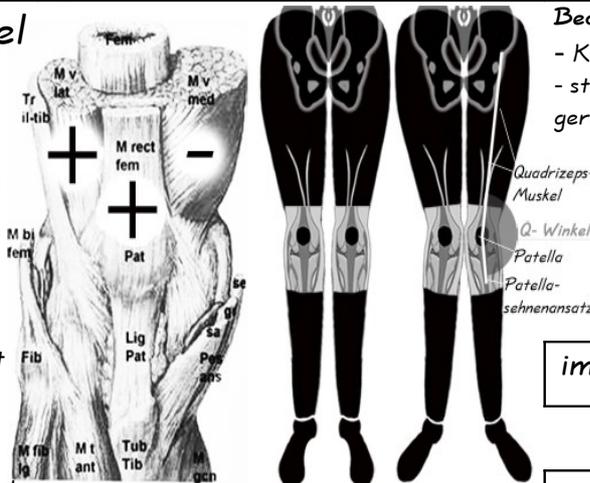
- Kurzer Fuß
- Fußlängsgewölbe aufgerichtet
- Großzehenballen und Ferse zusammenziehen

- a) Fehlstellungen im Fuß verändern die gesamte Statik des Körpers insbesondere die Kniestellung / ein plattes Fußlängsgewölbe lässt den Unterschenkel und das Knie in eine Innendrehung wandern
- b) „Kurzer Fuß“ / Fußlängsgewölbe aufrichten / Großzehenballen und Ferse zusammenziehen / das Gewölbe richtet sich auf / Unterschenkel dreht nach außen / Spannung halten / weiter aufbauen bis zum Gesäß

immer stabilisieren

X stk. je Seite

2 Knieposition / Quadrizepswinkel



Beachte!!!

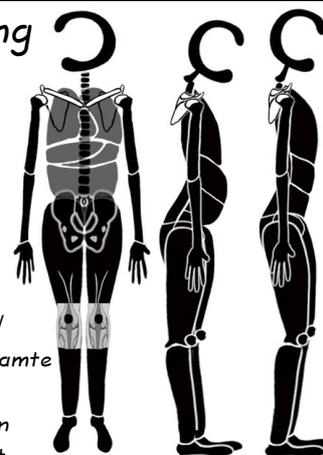
- Kniescheibenposition
- statt X-Beinstellung – gerade Beinposition

- a) Ist das Fußgewölbe wie in 1a beschrieben aufgerichtet entsteht automatisch eine bessere Kniestellung insbesondere für die Kniescheibe / der sogenannte Q-Winkel verändert seine Position / die Kniescheibe wandert quasi nach außen und der Q-Winkel verkleinert sich / die Kniemuskulatur hat jetzt eine bessere Wirksamkeit / kann jetzt besser als Gesamtes wirken

immer stabilisieren

X stk. je Seite

3 Knieposition und aufrechte Körperhaltung



Beachte!!!

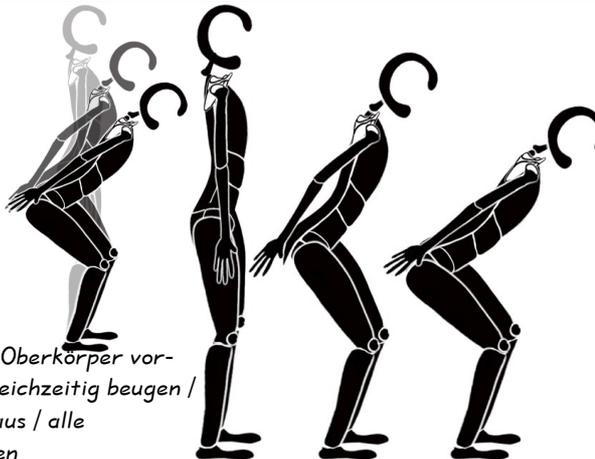
- Fußgewölbeaufrichtung
- Kniescheibenposition
- Knie immer leicht gebeugt
- Oberkörperaufrichtung

- a) Kombination aus Übung 1&2 / Die Knieposition verändert sich durch das Fußgewölbe sowie durch die aufrechte Körperhaltung insgesamt positiv / der Stand wird sicherer und stabiler / immer darauf achten dass der gesamte Fuß Belastung hat / Vorfuß- und Fersenbelastung gleichmäßig
- b) Fußlängsgewölbe aufgerichtet / Knie leicht gebeugt / Kniescheiben zeigen gerade nach vorn / Brustkorb nach oben heben / Oberkörper aufgerichtet

immer stabilisieren

X stk. je Seite

4 Halbkniefbeuge



Beachte!!!

- Fußgewölbeaufrichtung
- Kniescheibenposition
- Kniebeugung und Oberkörpervorneigung gleichzeitig
- Oberkörperaufrichtung stets beibehalten

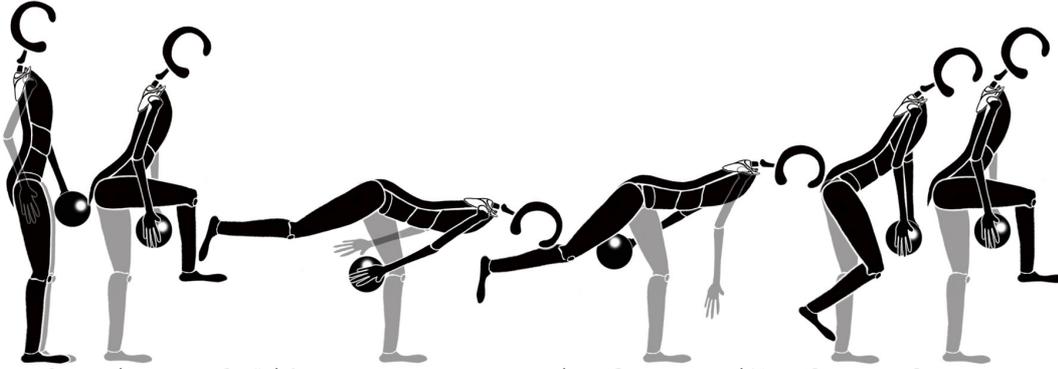
- a) Hände auf Rücken-Gesäß verschränkt ablegen / Oberkörper vorneigen / Gesäß weit nach hinten heraus / Knie gleichzeitig beugen / Kniespitzen ragen nicht über die Fußspitzen hinaus / alle Bewegungen gleichmäßig und zeitgleich ausführen

X stk.

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.



5 Einbeinstand Stabilisation



- a) Fester Stand / „kurzer Fuß“ / Oberkörper aufgerichtet / ein Bein heben / Knie Richtung Brustkorb heben / Ball in einer Hand / Ball innen durch das Bein führen und übergeben / Oberkörper dabei vorneigen / Bein gestreckt nach hinten / Ball innen durch das Standbein führen und übergeben / Oberkörper aufrichten und Knie gebeugt nach vorn heben / und wieder von vorn

Beachte!!!
 - fester Stand
 - kurzer Fuß
 - Oberkörperaufrichtung
 - Ball immer innen durchführen
 - erst langsamere, später schnellere Bewegungen
 - Bewegung soll ohne Ausweichbewegungen ausgeführt werden

X stk. je Seite

6 Kräftigung Abduktoren / Adduktoren



- a) Stabile Seitenlage / unteres Bein Richtung Bauch anbeugen / Abheben des oberen gestreckten Beines nach hinten oben / Fußspitze ist angezogen
 b) Stabile Seitenlage / oberes Bein Richtung Bauch anbeugen / Abspreizen des unteren gestreckten Beines nach hinten oben / Fußspitze ist angezogen

Beachte!!!
 - Becken nach vorn stabil halten, nicht nach hinten abkippen
 - langsame Bewegungen
 - keine übergroßen Bewegungsausschläge

X stk. je Seite

X stk. je Seite

7 Dehnung Gesäß / Hüftbeuger



- a) Rückenlage / Knie anbeugen und außen fixieren / Fußrücken fassen (Fußoberseite / Fuß Richtung Bauch und Knie Richtung Schulter ziehen
 b) Kniestand / Knie anbeugen und mit einer Hand am Fußrücken fixieren / Fuß zum Gesäß / Knie weicht nicht zur Seite ab / Oberkörper bleibt gestreckt und ggf. nach hinten neigen



Beachte!!!
 - Knie nicht verdrehen, bei Knieproblematiken oder Schmerz Ausweichübung beim Therapeut erfragen

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

8 Dehnung Oberschenkel vorn und hinten



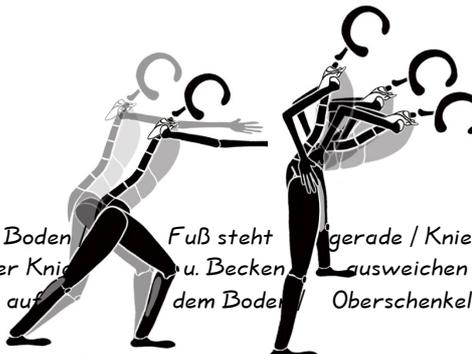
- a) Einbeinstand / Knie anbeugen und mit einer Hand am Fußrücken fixieren / Oberschenkel nach hinten führen / Knie weicht nicht zur Seite aus / Oberkörper bleibt gestreckt
 b) Oberkörper gerade / Becken aufgerichtet (Hohlkreuz) Beine leicht gebeugt / Fuß locker lassen (gestreckt) / Oberkörper mit Hohlkreuz weiter nach vorn neigen / Spannung (Dehnung) im Oberschenkel

Beachte!!!
 - Beckenkontrolle
 - Lendenwirbelsäule stabil halten
 - betreffender Muskel wird gedehnt, sonst nichts
 - Brustkorb aufgerichtet

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

9 Dehnung Waden / Adduktoren



- a) kurze Wadenmuskulatur: Knie gebeugt / Ferse fest auf dem Boden / Fuß steht gerade / Knie nach vorn schieben / Oberkörper nach vorn neigen / nicht über Knie u. Becken ausweichen
 lange Wade: Knie gestreckt / Fuß steht gerade / Ferse fest auf dem Boden / Oberschenkel gestreckt nach vorn schieben / Oberkörper nach vorn neigen
 b) Adduktoren / Stand Beine gegrätscht auseinander / Oberkörper aufgerichtet und mit Hohlkreuz nach vorn vorneigen und halten / in unterschiedlichen Positionen vorneigen und halten

Beachte!!!
 - langsame Ausführung
 - Beckenposition verändern

90 sek. – 6 min.

90 sek. – 6 min.

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

