

Trainingsplan Mobilisation

Füße – Knie - Hüfte



Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:

„Mit diesem Ganzkörper-Training trainierst du alle wichtigen Muskeln. Regelmäßig geübt, werden diese funktionellen Übungen dir im Alltag helfen, alle Tätigkeiten mit mehr Leichtigkeit auszuführen.

Wärme dich vorher bitte mindestens 10 Minuten mit leichtem Walken/Joggen oder einem kleinen Mobilisationsprogramm auf, **um gut vorbereitet zu sein.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin

jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr

telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)



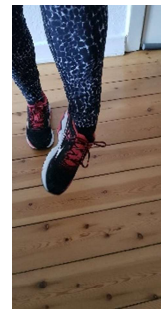
Mobilisation Fußgelenke

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker neben dem Körper. Eventuell sollte sich eine Haltmöglichkeit in der Nähe befinden.

Aktion:

Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, das linke Bein wird angewinkelt. Das Fußgelenk wird nach innen gedreht, so dass die Fußspitzen einen Kreis beschreiben. Dann wird das Fußgelenk nach außen gedreht. (Bewegung im Fußgelenk)



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **5 Kreise** in jede Richtung



Mobilisation Knie

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker neben dem Körper. Eventuell sollte sich eine Haltmöglichkeit in der Nähe befinden.

Aktion:

Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, das linke Bein wird angewinkelt. Das Knie wird nach innen gedreht, so dass die Fußspitzen auf dem Boden einen Kreis beschreiben. Dann wird das Knie nach außen gedreht. (Bewegung im Kniegelenk)



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **5 Kreise** in jede Richtung



Mobilisation Hüfte

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker neben dem Körper. Eventuell sollte sich eine Haltmöglichkeit in der Nähe befinden.

Aktion:

Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, das linke Bein wird gestreckt ein bisschen vom Boden angehoben. Die Zehenspitzen werden zum Gesicht gezogen. Die Fußsohle beschreibt jetzt einen kleinen Kreis auf dem Boden. (Bewegung im Hüftgelenk)



Im Laufe der Übung wird der Kreis immer größer, die Hüfte bleibt dabei stabil.

Endposition:

So wie Ausgangsposition

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **10 Kreise** in jede Richtung