

Übungsprogramm für die untere Extremität

1. Kurzer Fuß nach Janda

- Beidseits 3 Druckpunkte suchen (Großzehgrundgelenk, Kleinzehgrundgelenk, mittig Ferse)
- Zehen heben und beim Ablegen spreizen
- Zehen nicht krallen
- Ein gedachtes Handtuch, welches zwischen den Füßen liegt, glatt ziehen (ohne, dass Bewegung zu Stande kommt)
- Im Sitz, Stand oder jeglichen Übungen



2. Bridging

- Rückenlage (Blick Richtung Decke)
- Beine angewinkelt aufstellen, Knie und Füße hüftbreit, Zehenspitzen zeigen nach vorne
- Arme entspannt neben dem Körper auf dem Boden ablegen
- Gesäß abheben, sodass zwischen Knien und Schultern eine gerade Linie entsteht

Beachten:

- MTA (Bauchmuskulatur) Spannung
- Gesäßmuskulatur aktivieren
- Abstand der Knie beibehalten (nicht nach innen oder außen kippen)



Variationen:

- a. Beine erhöht
- b. Einbeinig
- c. Beine abwechselnd strecken
- d. Dynamisch auf und ab bewegen
- e. Gehen auf der Stelle
- f. Mit Slide-Pad (oder Handtuch)

3. Einbeinstand

- Aufrechter freier Stand mit leicht gebeugten Knien und leichter Spannung nach „außen“
- Ein Bein anheben und Position/ Gleichgewicht halten

Beachten: Oberkörper bleibt aufrecht



Variationen:

- a. **Auf wackeligem Untergrund**
 - Aufrechter freier Stand mit leicht gebeugten Knien
 - Ein Bein anheben und Position/ Gleichgewicht halten
- b. **dynamischer Einbeinstand**

4. Kniebeuge

- Aufrechter freier Stand
- Hände vor der Brust zusammenführen
- Knie beugen bis Oberschenkel parallel zum Boden sind (Gesäß schiebt sich nach hinten)
- Durch Druck in die Ferse wieder zurück in die ASTE

Beachten: Abstand der Knie beibehalten (Knie „zeigen nach vorne und minimal nach außen“)



Variationen:

- a. **Auf wackeligem Untergrund:** Aufrechter freier Stand → Hände vor der Brust zusammenführen

5. Zehenstand

- Aufrechter freier Stand
- Gewicht auf den Vorfuß verlagern und in den Zehenstand hochdrücken (2sec raus, 2sec runter)



Variationen:

- a. **Zehenstand mit gespreizten Zehen**
- b. **Zehenstand auf wackeliger Unterlage**
- c. **Zehenstand an Treppe (dabei geht die Ferse unter das Treppenniveau)**
- d. **Zehenstand einbeinig**
- e. **Zehenstand einbeinig wackelig**

6. Nordic Curl

- Partnerübung
- Wichtig: Gerader Rücken
- Der Partner hält die Fersen fest
- Der Trainierende lehnt sich so weit nach vorne (aus den Knien, nicht aus dem Oberkörper), dass er aktiv den Rückweg schafft und nicht nach vorne kippt



7. Lunges



Schrittstellung,
hinteres Knie Richtung Boden,
vorderes Knie im 90° Winkel

Variationen:

- Lunges mit wackeliger Unterlage (hinteres Bein)**
- Lunges Slide (hinteres Bein)**
- Lunges Slide seitlich**
- mit Kombination Armen**
- mit Gewichten**
- „Split Squat“ (ggf. mit Festhalten):** gegrätschter Stand mit Schrittstellung → ggf. an Wand/Tür (ab-)stützen → im 90 Grad Winkel in die Kniebeuge gehen, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht und das untere Knie wird nicht auf den Boden abgelegt → danach Seiten wechseln

8. Kräftigung Glutealmuskulatur

a. Muschel

- Seitlage
- Beide Beine liegen aufeinander
- Gesäß und Ferse bilden eine gedachte Linie
- Füße bleiben aufeinander liegen, während sich die Knie trennen (das obere Knie geht nach oben)

Beachten: Die Hüfte dreht bei der Übung nicht nach hinten/Rumpf stabil



b. Im Vierfüßlerstand oder Unterarmstütz

- Ein Bein ist vom Boden abgehoben und im Knie angewinkelt
- Fuß „hoch“ gezogen
- Die Fußsohle wird Richtung Decke geführt

Beachten: Bauchspannung, kein Hohlkreuz



c. Hüftgelenk Abduktion in Seitlage

- Beide Beine liegen aufeinander,
- Das obere Bein wird nach oben Richtung Decke abgespreizt,
- Fußspitze Richtung Nase hochziehen und die Ferse leicht Richtung Decke drehen



d. Im Stand an der Tür



Hier: das rechte Bein 90 Grad in Knie und Hüfte angewinkelt, Fußspitze hoch ziehen, das gesamte Bein drückt in die Tür (Oberschenkel und Unterschenkel). Linkes Bein ist im Knie leicht gebeugt.

9. Dehnung Ischios

a. Im Sitz



b. Im Stand



10. Dehnung Gluteus/Piriformis

a. Im Sitz



b. Am Boden



c. in Rückenlage

13. Dehnung Hüftbeuger

a. im Prinzenstand

Beachten: Bauchspannung und Gesäß anspannen



b. in Bauchlage