

Praxis Bouchette

Yvonne Bouchette

Paul-Engelhard Weg 16, 48167 Münster

Persönliches Übungsprogramm für Max Mustermann

Zusammengestellt von Yvonne Bouchette

ÜbungNr.: 310 - Fuß stabilisierung

Beinachsentraining auf Mattenrolle

Ausgangsstellung:

Rollen Sie sich eine Iso-Matte oder Tagesdecke fest zusammen. Stellen Sie sich auf die Matte und krallen sie sich mit den Füßen fest. Dabei die Innen kante des Fußes leicht anheben und das Kg leicht gebeugt nach außen halten.

Beschreibung:

Variante 1: das Gleichgewicht nach vorne/hinten verlagern und die Rolle dadurch leicht vor/zurück rollen.

Variante 2: mit dem betroffenen Bein auf der Rolle bleiben, das nicht betroffene Bein vorne/hinten auf den Boden bringen . evtl. mit der Hacke kreise auf den Boden zeichnen.



Hinweis:



Wiederholungen:

Praxis Bouchette

Yvonne Bouchette

Paul-Engelhard Weg 16, 48167 Münster

Persönliches Übungsprogramm für Max Mustermann

Zusammengestellt von Yvonne Bouchette

ÜbungsNr.: 326 - Fuß stabilisierung

Kurzer Fuß nach Janda

Ausgangsstellung:

- Gerader Sitz, Füße und Knie sind hüftbreit- Die Füße stehen unter den Knien und zeigen nach vorne-
Die Belastung wird auf 3 Punkte am Fuß übertragen: Großzehengrundgelenk Kleinzehengrundgelenk
Ferse- die Zehen dürfen nicht Krallen

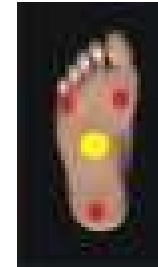
Beschreibung:

Stufe 2: erschwerte Ausgangsstellung: hoher Sitz, Stand, Einbeinstand, labile Unterlage usw.

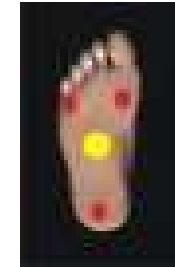
Stufe 3: - wenn dies gut gelingt, versuche die Punkte in der Mitte unter dem Fuß, zusammen zu ziehen



Hinweis:



Wiederholungen:



Praxis Bouchette

Yvonne Bouchette

Paul-Engelhard Weg 16, 48167 Münster

Persönliches Übungsprogramm für Max Mustermann

Zusammengestellt von Yvonne Bouchette

ÜbungsNr.: 146 - Fuß stabilisierung

M. abd + flexor hallucis longus

Ausgangsstellung:

Sitz, die Füße hüftbreit auseinander unterhalb der Kniegelenke positioniert. Sie sollen leicht nach vorne ausgerichtet sein. Das Knie bleibt nach außen gerichtet.

Beschreibung:

1. Übung: Die Großzehe wird fest auf die Unterlage gedrückt, während die anderen Zehen weit von der Unterlage weggespreizt werden.
2. Übung: Unter den Vorfuß ein Tuch legen. Das Tuch nach innen verschieben bzw. sich vorstellen, man würde einen Fleck wegwischen wollen. Dabei bleibt das Knie stabil und dreht nicht mit nach innen.



Hinweis:



Wiederholungen:

8-10mal wiederholen in 3 Intervallen. (auch im Alltag zwischendurch machen, wenn Sie dran denken)

ÜbungsNr.: 148 - Fuß stabilisierung

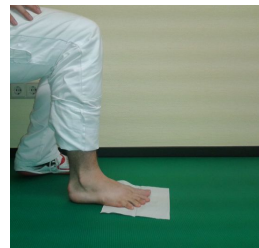
M. flexor digitorum + DE bzw. Abdukti

Ausgangsstellung:

Sitz, Füße hüftbreit auseinander, unterhalb der Kniegelenke positioniert. Sie sollen leicht nach außen rotiert sein. Der zu beübende Fuß liegt auf einem ausgebreiteten Handtuch. (evtl. eine leichte Falte in Höhe der Zehengrundgelenke zur Erleichterung legen)

Beschreibung:

Heben Sie nun mit ihren gekrallten Zehen das Handtuch auf. Dabei die Ferse auf den Boden stehen lassen.



Hinweis:

Je weiter die Ferse unter dem Knie steht, desto schwieriger ist die Übung



Wiederholungen:

8 bis 10 mal in mehreren Intervallen wiederholen

Praxis Bouchette

Yvonne Bouchette
Paul-Engelhard Weg 16, 48167 Münster

Persönliches Übungsprogramm für Max Mustermann

Zusammengestellt von Yvonne Bouchette

ÜbungNr.: 428 - Fuß stabilisierung

Quergewölbe aufbauen, 2€

Ausgangsstellung:

Um das Quergewölbe aufzutrainieren, versucht man den Bereich um das 2.+3. Zehengrundgelenk anzuheben. Dabei sollen der Groß- und Kleinzehballen immer den Boden berühren und die Stütz Pfeiler der Brücke darstellen.

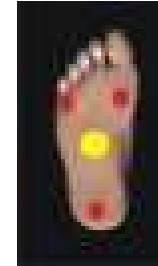
Beschreibung:

Stellen Sie sich ein 2 € Stück unter ihrem Quergewölbe vor bzw. umfassen Sie mit dem Groß- und Kleinzehballen einen Stab
Versuchen Sie nun das Quergewölbe anzuheben und dem Stab bzw. Geldstück mehr Platz zu geben.



Hinweis:

Die Zehen sollen dabei nicht krallen.



Wiederholungen: