Mobilisation Beine und Unterkörper

Liebe Leserinnen und Leser,
im Folgenden findest Du Übungen zur Mobilisation für Zuhause. Die Übungen eigenen sich um die aktive und passive Beweglichkeit der Beine und des Unterkörpers zu verbessern.

Bitte beachten Sie:

- Atme gleichmäßig, vermeide Pressatmung
- Achte auf eine Körpergrundspannung
- Bewege dich zuerst langsam in die mobilisierende Position und wieder heraus. Achte darauf das keine Probleme außer einem Ziehen (auch schmerzhaft) auftreten. Erst wenn die Bewegung gut funktioniert kann die Position gehalten (10-30sek) werden oder kleine Bewegungen in der Position durchgeführt werden

1. **Äußere Wade**
   Stelle dich mit dem Vorfuß auf eine Stufe und halte dich fest. Drücke eine Ferse nach unten und hebe gleichzeitig die andere Ferse an. Halte das Becken so aufrecht wie möglich. Führe die Übung im Wechsel durch.

2. **Tiefe Wade und Sprunggelenk**
   Stelle dich in eine Schrittstellung und drücke die hintere Ferse fest auf den Boden. Verlagere das Gewicht nach hinten und schiebe das hintere Knie nach vorne.

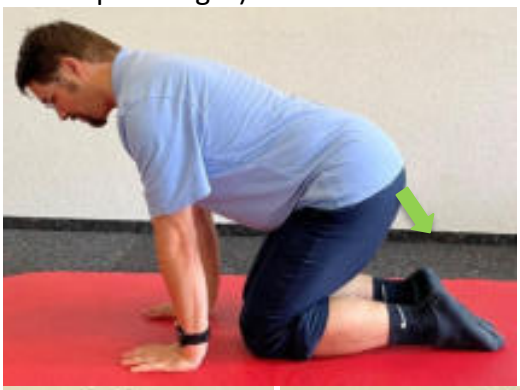
Mobilisation Beine und Unterkörper

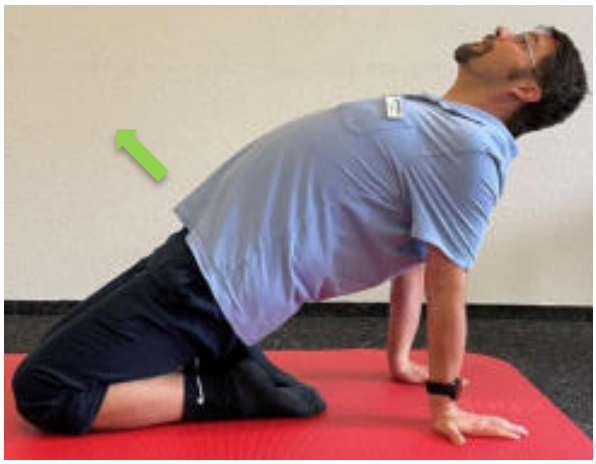
3. Fußrücken und Schienbein

Stelle dich in eine Schrittstellung und strecke den hintern Fuß so nach hinten, dass die Zehen- und Fußspann Richtung Boden zeigen. Erhöhe den Druck auf den Fußspann, indem du die Knie nach vorne schiebst.

4. Knie, Oberschenkelvorderseite, Fußrücken und Schienbein

Begebe dich in einen engen Vierfüßler Stand und schiebe das Gesäß Richtung Ferse. Wenn es keine Probleme mit den Knie gibt kannst du auch in den Fersensitz. Wenn du ohne Problem in den Fersensitz kommst, stütze dich mit den Händen hinten ab und schiebe das Becken nach oben. (!! Bauchspannung !!)





Falls diese Übung wegen Knieschmerzen gar nicht möglich sein sollte, kann auch mit einem Stab oder einem Nudelholz die Oberschenkel fest in Richtung Körper ausgestrichen werden. Damit lässt sich auch die Oberschenkelmuskulatur lockern.

Mobilisation Beine und Unterkörper

5. **Oberschenkelrückseite**
   Stelle ein Bein auf eine Stufe oder einen Stuhl/Hocker. Richte deinen Oberkörper auf und ziehe die Zehen zum Körper. Neige nun deinen Oberkörper mit geradem und aufrechtem Rücken nach vorne bis ein Ziehen in der Oberschenkelrückseite auftritt.

6. **Oberschenkelinnenseite**
   Stelle dich in einen breiten Stand und verlagere deinen Körper im Wechsel nach links und rechts. Achte dabei darauf, dass beide Fußsohlen fest am Boden bleiben.
   Variation: Strecke die Arme nach oben.

7. **Oberschenkelaußenseite, Gesäß und Flanke**
   Stelle dich in eine Schrittstellung und kreuze die Beine z.B. rechten Fuß nach hinten und links versetzt. Drücke den hinteren Fuß nach unten und strecken den Arm nach oben.

Mobilisation Beine und Unterkörper

8. Hüftbeuger

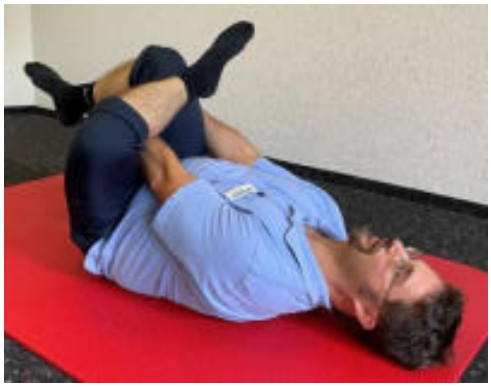
Beginne die Übung im Halbkniestand. Nun richtest du dein Becken auf und schiebst es nach vorne. Alternativ kannst du die Übung in Schrittstellung machen

9. Gesäß, Hüfte und Flanke

Begebe dich in den Vierfüßlerstand. Bringe ein Knie mittig unter den Körper und lege den Fuß zur anderen Seite. Kreuze das andere Bein gestreckt zur anderen Seite. Schiebe das Gesäß nun so weit nach hinten bis ein Ziehen im Gesäß entsteht.

10. Gesäß und Hüfte

Lege dich auf den Rücken und überschlage ein Bein über das andere. Schieben das Knie von dir weg bis ein Ziehen im Gesäß entsteht. Wenn kein Ziehen auftritt, greife um den Oberschenkel und ziehe diesen zu dir heran.



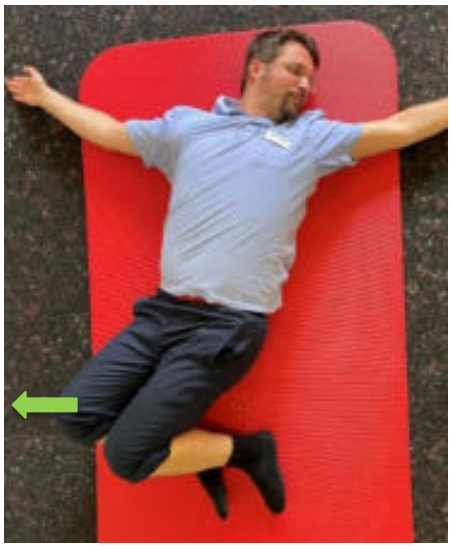
Mobilisation Beine und Unterkörper

11. Gesäß und Hüftinnenrotation

Beginne die Übung in Rückenlage, die Beine sind mindestens Schulterbreit positioniert. Senke nun ein Bein nach innen unten ab und wieder zurück, halte dabei beide Gesäßhälften auf dem Boden. Führe die Übung auf beiden Seiten im Wechsel durch.

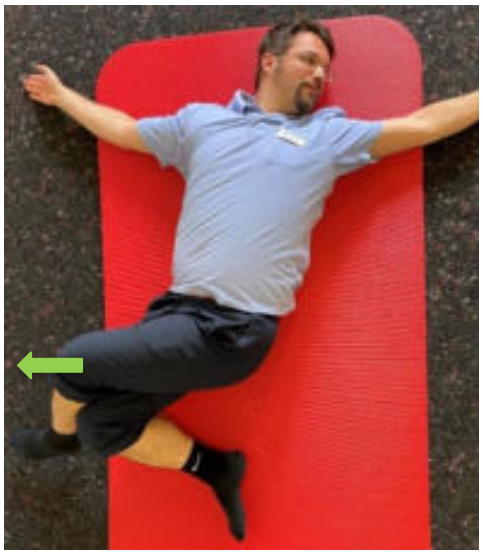
12. **Rotation Hüfte und Rücken**

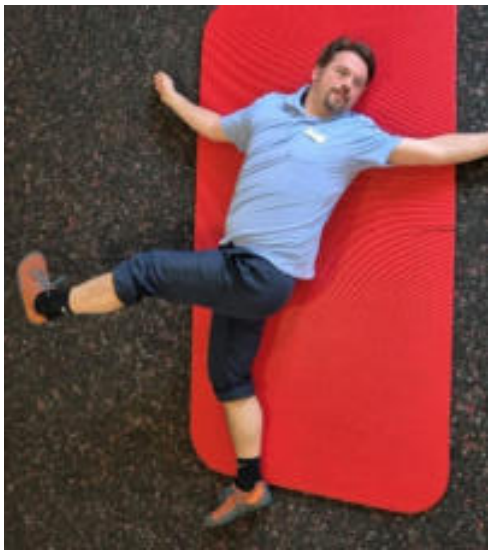
Legen dich auf den Rücken, stellen die Füße faustbreit auseinander auf und breite die Arme auf Schulterhöhe aus. Lasse beide Beine zu einer Seite und dann zur anderen Seite sinken. Beachten, dass beide Schulterblätter am Boden bleiben und dass der Kopf in die Gegenrichtung dreht.



Variation 1: ein Bein beim Pendeln überschlagen

Variation 2: Ein Bein nach unten strecken und das andere Bein über Kreuz nach außen strecken





13. Unterer Rücken, Gesäß und Oberschenkelrückseite

Setze dich mit langen Beinen auf den Boden und neige deinen Oberkörper so weit wie möglich nach vorne, halte dabei Spannung zwischen den Schulterblättern.

Variation: Die Übung mit gegrätschten Beinen durchführen

14. Unterer Rücken, Bauch und Hüftbeuger

Beginne die Übung in Bauchlage. Stemme deinen Oberkörper mit den Armen nach oben und halte dein Becken am Boden. Achte auf die Bauchspannung, damit kein Druckgefühl im unteren Rücken entsteht.

Viel Spaß und viel Erfolg beim Trainieren wünscht Ihnen
das Team der Physio- und Sporttherapeuten der Kliniken Dr. Vötisch!