

Fuß-Sohle

Ball unter die Fuß-Sohle. Füße dicht neben einander.

Viel Gewicht auf den Ball stellen

- 1) vorwärts-rückwärts rollen
- 2) An schmerzhafter Stelle bleiben und den Fuß quer „kippen“/ suppinieren- pronieren



Wade 1

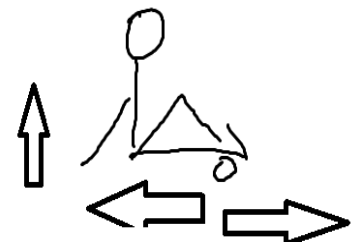
Stelle, wo Achilles-Sehne zum Muskel wird.

- 1) längs rollen
- 2) Quer kippen
- 3) Fuß groß kreisen
- 4) Fuß heranziehe+ strecken (Point+ Flex)

Schwerer für alle Varianten: Gesäß ausheben

Variante: Bein nach Innen gedreht

Variante: Bein nach außen gedreht



Kniekehle

Ball in die Kniekehle, zwischen die Bizeps-Sehnen

Fuß maximal an das Gesäß heran ziehen

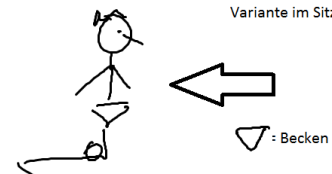
- 1) Fuß kreisen
- 2) Fuß heranziehen/ strecken (Point+Flex)

Variante: in Rückenlage

Variante: im Kniesitz, dann ohne Fußbewegung



Variante im Sitzen

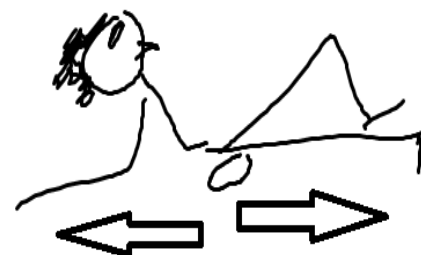


Gesäß, mittlerer Gluteus

Oberschenkel-Außenseite. An den „Admirals-Streifen“ den Knochenvorsprung finden (vordere Hosentasche) direkt dahinter.

Seitlich auf den Ball legen. Ellenbogen stützt

- 1) unteres Bein lang hoch heben und senken
- 2) Unteres Bein leicht abgehoben, 2. Bein aufgestellt und in der Längsrichtung über den Ball rollen
- 3) 3) siehe 2, aber Becken kreisend über den Ball bewegen



Schulter

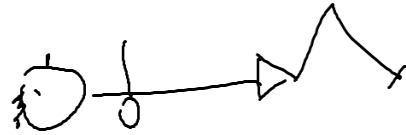
Ball zwischen untere Schulterblattspitze und Wirbelsäule

Beine aufgestellt

- 1) Arm vom Becken hoch heben zur Decke
- 2) Arm senkrecht lassen, dann seitlich auf beiden Seiten ablegen

Variante: Arm senkrecht lassen, Becken ausheben, in Längsrichtung rollen

Variante: statt Längsrichtung kreisend

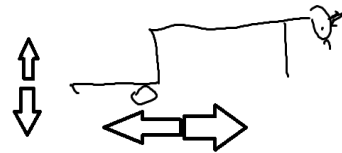


Schulterblatt= Dreieck. Basis parallel zu Boden, Spitze ist unten.
Punkt 1: Höhe untere Spitze, zwischen Blatt und Wirbelsäule
Punkt 2: Höhe äußere Ecke. auf den Muskel leicht drunter-innen

Schienbein:

4- Füßler Stand, Ball unter 1 Schienbein und dieses leicht nach innen/ Becken nach außen kippen, dass der Ball neben dem Knochen außen landet. Mittig vom Schienbein bis oberes Drittel

- 1) genießen
- 2) In Längsrichtung rollen
- 3) Am Punkt bleiben, Fuß point+flex
- 4) Variante: 2. Bein/ Unterschenkel auf das untere obenauf legen

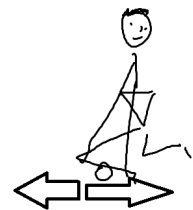


Wade 2:

Im „Z-Sitz“ (beide Füße nach links, Knie beide rechts) Ball unter vordere Wade, ca oberes Drittel/ Wadenbeinköpfchen. Vordere Ferse hoch

- 1) rechte Hand drückt auf vorderes Knie, linke Hand hält re Fuß —> Bein mit Druck über Ball rollen (bis ca Mitte Wade)
- 2) Fuß hält alleine in der Luft, Gesäß hoch heben+rollen
- 3) Am Punkt bleiben, Fuß point+ flex

Variante: am Punkt mit linker Hand eine Faust, genau gegenüber Ball oben auf Wade und drücken



Für Wade 1 mit allen Varianten ist eine Fußerhöhung sinnvoll, z.B. Yogablock oder Lexikon von 1870.

Für alle Übungen gesamt auf beiden Seiten nicht mehr als 45 Minuten einplanen (bietet sich am Recom-Tag an). Sonst immer nur 1-2 Übungen im Trainingsplan. Am Ende Trainings-Woche dann alle gemacht haben.

Nach dem Rollen viel trinken, gerne isotonisch.

Fuß-Sohle geht auch im Büro am PC, im Sitzen mit viel Druck ab und an rollen. Ist mit der wichtigste Punkt.