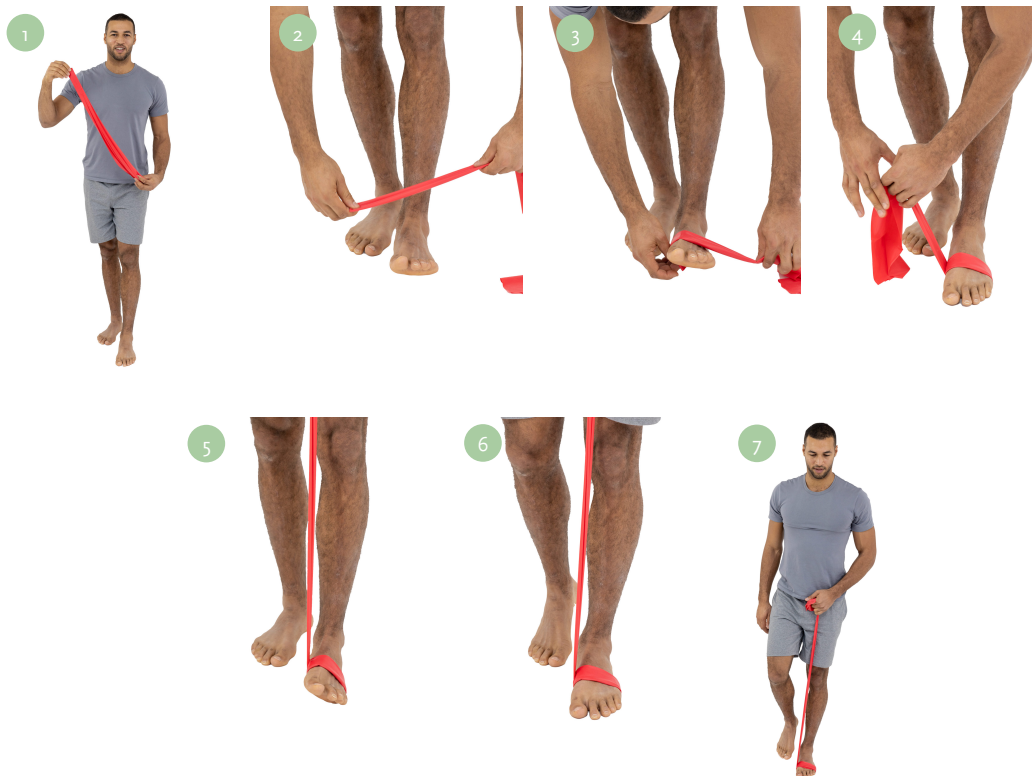


Supinierter Fuß

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.



1. Nehmen Sie sich ein Thera-Band zur Hand.
2. Führen Sie dieses um den Vorfuß, indem Sie das Band unter dem Großzehballen befestigen und einmal um den Vorfuß führen.
3. Nun ziehen Sie das Band mit dem Arm der Fußseite hoch. Achtung: Ihr Fuß wird dadurch nach außen gezogen.
4. Nun bringen Sie Ihr Fuß mit Druck nach innen. Versuchen Sie, das Fußinnengewölbe und den Großzeh zum Boden hin zu drücken.
5. Heben Sie ergänzend ein Bein an und halten Sie einen sicheren Stand!

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Hohlfuß / Pes excavatus
- » Spreizfuß / Metatarsalgie
- » Tibialis posterior Syndrom

Ziele der Übung:

- » Fußmuskulkräftigung
- » Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

Aufbau Fußquergewölbe

Wir empfehlen **pro Fuß 3 x 10 Wiederholungen**



1. Setzen Sie so auf einen Stuhl, dass Ihr Gesäß möglichst weit vorne auf der Sitzfläche aufliegt und Ihre Füße ganz auf dem Boden stehen. Ihr Knie steht rechtwinklig der Ferse. Beugen Sie sich vorsichtig nach vorn und legen Sie Ihre Hand neben den Übungsfuss.
2. Ihre Hand ist der „Vorturner“, also Ihre Hand macht die auszuführende Bewegung vor und Sie versuchen, diese synchron mit Ihrem Fuß durchzuführen. Machen Sie eine hohle Hand und einen Hohlen Fuß, dann entspannen Sie wieder. Wenn Sie ein wenig geübt sind und die Bewegung von Hand und Fuß synchron läuft, geben Sie etwas Druck in die Fußsohle während Sie üben.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hallux valgus
- Hohlfuß / Pes excavatus
- Metatarsalgie / Spreizfuß
- Vorfußschmerzen
- Plattfuß / Pes planovalgus
- Knick-Senk-Spreizfuß

Ziele der Übung:

- Kräftigung des Fußquergewölbes
- Verbesserung der Fußbeweglichkeit

Zeitungszerreißer

Wiederholung: Täglich mindestens 1 Minute



(1) Lege eine Zeitung vor einen Stuhl. Dann setze Dich so auf den Stuhl, dass beide Füße bequem auf der Zeitung stehen.

(2-4) Greife mit den Zehen nach der Zeitung und zerreiße langsam Blatt für Blatt. Versuche, möglichst ganz viele kleine Schnipsel herzustellen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß
- Senkfuß
- Knickfuß
- Pes valgus / Pes planvalgus

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Mobilisierung der Fußmuskulatur

Fußansteuerung und -bewegung

Wir empfehlen **pro Fuß 10 - 20 Wiederholungen**



1. Setzen Sie sich bequem auf die Trainingsmatte und legen Sie einen Fuß über das Knie. Umfassen Sie mit beiden Händen den Fuß, die Daumen befinden sich an der Fußunterseite.
2. Rollen Sie das Kleinzehengelenk und das Grundzehengelenk vorsichtig gegeneinander, sodass im Vorfuß ein Bogen entsteht.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Spreizfuß
- Vorfußschmerzen
- Hohlfuß / Pes excavatus
- Knickfuß
- Senkfuß / Plattfuß / Pes valgus

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Fußquergewölbes
- Verbesserung der Fußbeweglichkeit

Fußsohlendehnung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite**.



1. Begeben Sie sich in den Kniesitz. Stellen Sie Ihre Zehen auf dem Boden ab.
2. Nun setzen Sie sich mit dem Gesäß auf Ihre Fersen und dehnen Sie Ihre Zehen, die nach vorne ausgerichtet sind.
3. Die Ferse wird dabei gedacht nach hinten gedrückt. Eine Dehnung in Wade und Fußsohle sollte spürbar sein.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Plantarfasziitis
- » Achillodynie / Achillessehnenschmerzen
- » Fersensporn / Dorsaler Fersensporn / Plantarer Fersensporn
- » Spitzfuß / Pes equinus
- » Hohlfuß / Pes excavatus

Ziele der Übung:

- » Dehnung der Fußsohle
- » Dehnung der Wadenmuskulatur