

## Großzehheber

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen pro Seite**.



1. Stellen Sie sich habituell entspannt hin.
2. Heben Sie Ihren Großzeh maximal isoliert an, das heißt ohne die anderen Zehen

mithochzuziehen. Halten Sie die höchste Stellung kurz und legen Sie ihn dann nochmals kontrolliert ab. Wiederholen Sie mehrfach.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hallux valgus
- Hallux rigidus

### Ziele der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Verbesserung bzw. Erhalt der Großzehbeweglichkeit

## 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