Training@Home > Kräftigungsübung

Passive Fußmobilisation

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

1. Setzen Sie sich bequem auf eine Trainingsmatte, sodass der Übungsfuss rechtwinklig zum Unterschenkel gehalten wird. Mit einer Hand greifen Sie den Vorfuß, mit der anderen den Rückfuß.

2. Jetzt beginnen Sie ganz vorsichtig, beide Hände gegeneinander zu verdrehen, so als wollten Sie ein Handtuch auswringen. Drehen Sie die Ferse zur Fußinnen- und den Vorfuß zur Fußaußenseite. Machen Sie immer nur ganz sanfte Bewegungen, sobald Sie im Fuß Widerstand spüren lassen Sie los.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Senkfuß
- Plattfuß

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Verbesserung der Fußstabilität