

Fersenheber mit Tennis-Ball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 12 Wiederholungen**.



1. Legen Sie sich einen Tennisball zwischen Ihre Fersen unter die Knöchel. Stellen Sie sich vor eine Wand, gegen die Sie Ihre Hände, wenn nötig, lehnen können.
2. Pressen Sie den Tennisball fest zusammen und gehen Sie in einen Vorfußstand über.
3. Halten Sie die höchstmögliche Position, ohne dass der Tennisball fällt. Halten Sie die Spannung auf dem Ball.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß / Pes planovalgus / Pes valgus / Senkfuß / Plattfuß
- Sichelfuß
- Umknicken

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Wadenmuskulatur
- Kräftigung der Fußmuskulatur