Training@Home > Kräftigungsübung

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