

Handtuchgreifer

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



1. Lege Dir ein kleines Handtuch auf den Boden. Ziehe deine Socken und Schuhe aus.
2. Greife nun das Handtuch mit deinen Zehen und hebe es an.
3. Halte das Handtuch für 30 Sekunden in der Luft und lege es wieder sanft ab. Öffne dabei leicht deinen Fuß nach innen, indem du den äußeren Vorfuß eindrehst.
4. Positioniere das Handtuch oder deinen Fuß neu und greife das Handtuch an unterschiedlichen Stellen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knick-Senk-Spreizfuß / Knickfuß / Senkfuß / Spreizfuß / Pes valgus / Pes planovalgus
- Sichelfuß / Pes adductus
- Achillessehnenbeschwerden / Achillodynie
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Umknicken
- Fersenschmerzen / Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei
- Fußhebeschwäche

Ziel der Übung:

- Fußmuskeltraining