

Anleitung kurzer Fuß

Einfache Übung zur Aktivierung und Stabilisation des Fußgewölbes.



Ausgangsstellung



Endposition



Durchführung

Stellen Sie den Fuß locker auf. Ziehen Sie anschließend den Vorfuß gedanklich in Richtung Ferse, ohne die Zehen zu krallen. Das Längsgewölbe hebt sich leicht an, während Ferse und Zehenballen Kontakt zum Boden behalten. Halten Sie die Spannung einige Sekunden und lösen Sie wieder.



Darauf achten

- Zehen nicht krallen
- Ferse bleibt am Boden
- Fußgewölbe nur leicht anheben
- Bewegung ruhig und kontrolliert ausführen



Empfehlung

10–15 Wiederholungen, 2–3 Serien.
Die Übung kann im Sitzen und im Stand durchgeführt werden.



Bitte führen Sie die Übung nur schmerzfrei aus. Bei Fragen oder Unsicherheit sprechen Sie uns bitte an.



Pestalozzistraße 60 / 66
04178 Leipzig/Böhlitz-Ehrenberg



0341/4422796



info@physio-beger.de



www.physio-beger.de