



Kräftigung der Fußmuskulatur

KURZER FUSS NACH JANDA

Ausgangsstellung: Stand auf beiden Füßen, Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilen

Bewegungsabfolge:

- drei Punkte (Ferse, Großzehgrundgelenk und Kleinzehgrundgelenk) Richtung Fußmitte zusammenziehen (wie ein Zelt)
- alle drei Punkte bleiben am Boden und Zehen sind dabei locker

Wiederholung: 2x10





Mobilisation - Sprunggelenk

STAND

Ausgangsstellung: Stand auf einem Bein

Bewegungsabfolge:

- den Fuß beugen und strecken
- den Fuß nach innen und außen kippen
- den Fuß kreisen in beide Richtungen

Wiederholungen: 5x jede Bewegungsrichtung





Fuß ausrollen

ENTSPANNUNG

Ausgangsstellung: Stand

Bewegungsabfolge:

- linken Fuß auf Tennisball oder Golfball
- Gewichtsverlagerung auf den Ball
- Druck aufbauen und langsam von den Zehen zur Ferse rollen
- den ganzen Fuß ausrollen (innen, außen, mitte)

Wiederholung: 4-5x

