

Dehnung Fußsohlen im Sitz

WANN

Für alle, die ihre Füße häufig durch einseitige Haltungen und festes Schuhwerk beanspruchen und wenig dehnen bzw. bewegen.

WARUM

Verbesserung der Fuß- und Zehenbeweglichkeit.

3-4mal ca. 20 Sekunden halten.

Ausgangsstellung & Ausführung

Aus dem Kniestand Füße auf Fußballen bzw. Zehen aufstellen, Gesäß in Richtung, wenn möglich auf den Fersen absetzen, alle Zehen fest in den Boden drücken.



Varianten

Die Übung kann je nach Beweglichkeit mit Ball, Kissen oder auch ohne Hilfsmittel ausgeführt werden.

Wichtig

Fersen möglichst nah zusammen halten, Oberkörper aufrichten. Alle Zehen möglichst einzeln und aufgespreizt aufstellen, ggfs. mit den Händen nachhelfen.

Achtung

Bei Beschwerden im Bereich der Kniegelenke ist es hilfreich, ein Kissen oder einen Ball zwischen Ober- und Unterschenkel zu legen und sich darauf zu stützen.