

Kräftigungsübungen für die Fußmuskulatur (Schienbeinkantensyndrom.com)



Auf der Ferse stehen und versuche den Mittelfuß und Vorfuß nach oben zu bewegen. Sprunggelenk wird zusätzlich gedehnt und natürlich die Fußsohle.



Mit Lacrosseball auf Ferse rollen. Füße entspannen durch den Lacrosseball und Durchblutung Fußsohle wird gefördert.



Beide großen Zehen hochziehen soweit wie möglich. Dadurch Fußgewölbe mehr in Spannung.



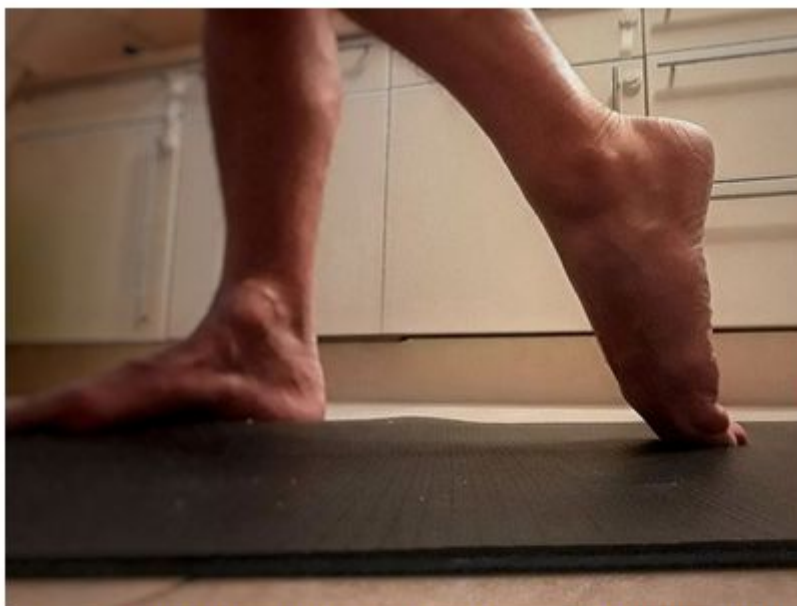
Locker mit dem kleinen Ball die Fußsohle massieren. Dabei von hinten nach vorne und zurück den Ball rollen.



Auf Zehenspitzen stehen und Fuß dadurch strecken. So hoch wie möglich nach oben und halten. Fußmuskulatur wird dadurch gestärkt.



Füße mit Zehen in Boden graben, dadurch werden die Fußmuskeln gestärkt. Ideal um die Muskeln in den Füßen zu trainieren.



Zehen nach unten innen einknicken und dann halten. Der Spann wird zusätzlich gedehnt und Durchblutung des Fußes gefördert.



Versuchen mit dem Fuß einen Stift nur mit den Zehen zu greifen. Stärkt extrem die Fußmuskulatur und ideal zum Aufbau des Fußgewölbes.



Ferse und Mittelfuß bleiben auf den Boden. Versuchen nur die Zehen hochzuziehen und zu halten. Ideal für Fußgewölbeaufbau und Stärkung der Füße.



Fuß auf Boden stellen und mit einer Hand die äußeren Zehen nach oben ziehen. Nur die Zehen und nicht den gesamten Fuß. Ideale Kräftigung des Fußgewölbes.



Fuß auf Boden und versuchen alle Fußzehen nach oben ziehen. Mittelfuß bleibt auf dem Boden.

© <https://www.schienbeinkantensyndrom.com/fussmuskulatur-staerken-fuer-laufen.html>

Fotos und Texte sind urheberrechtlich geschützt.