



Detonisation Plantarfaszie

Stand / Sitz, betroffener Fuss auf dem Ball.

Durchführung:

Mit der Fusssohle von der Ferse bis zur Zehe über den Ball



Verbesserung des Quergewölbes

Sitz oder Stand, Vorfuss ist auf einem Tuch platziert.

Durchführung:

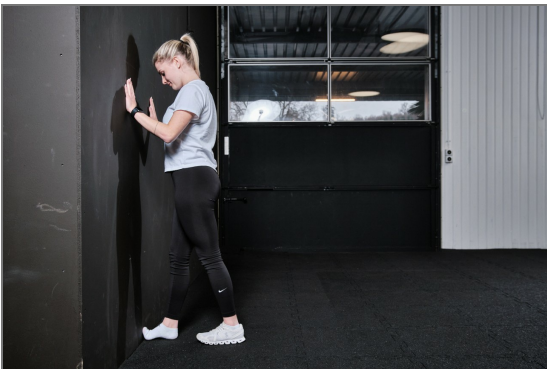
Die Zehen krallen und das Tuch mit dem Vorfuss vom Boden abheben.

Wichtig:

Die Bewegung geschieht aus dem Vorfuss.

Progression:

Eine Münze aufnehmen.



Fussdehnung mit Grosszehe D'ext

Stand zur Wand

Durchführung :

Zehen an die Wand drücken.



Dehnung Gastro

Schrittstellung vor einer Wand, betroffenes Bein hinten.

Durchführung:

Das vordere Bein in Richtung Wand bewegen. Dabei bleibt das betroffene Bein in Streckung stehen. Es sollte ein Zug in der Wade spürbar sein.

Wichtig:

Die Ferse des betroffenen Beines bleibt auf dem Boden.



Dehnung Soleus

Stand in Schrittstellung vor einer Wand, betroffenes Bein hinten

Durchführung:

Das vordere Bein Richtung Wand bewegen.. Dabei bleibt das betroffene Bein in Beugung stehen. Es sollte ein Zug in der Wade spürbar sein.

Wichtig:

Das betroffene, hintere Bein muss gebeugt werden.

Progression:

Grösserer Ausfallschritt