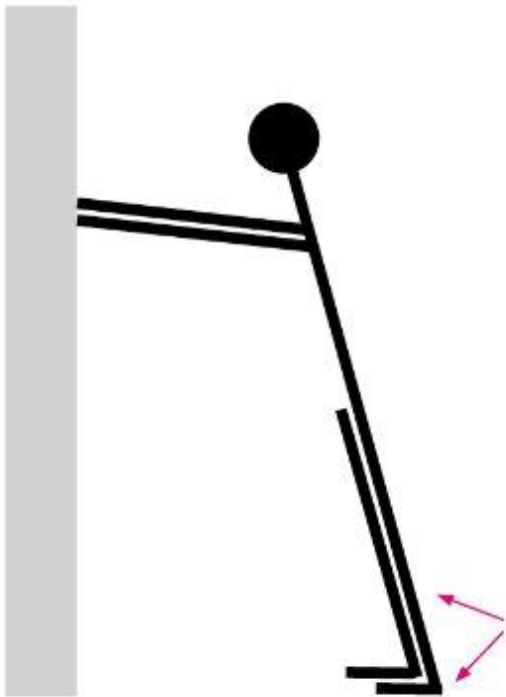
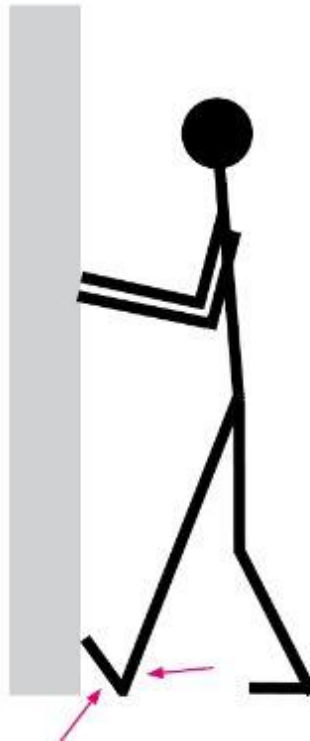


## Dehnungsübungen

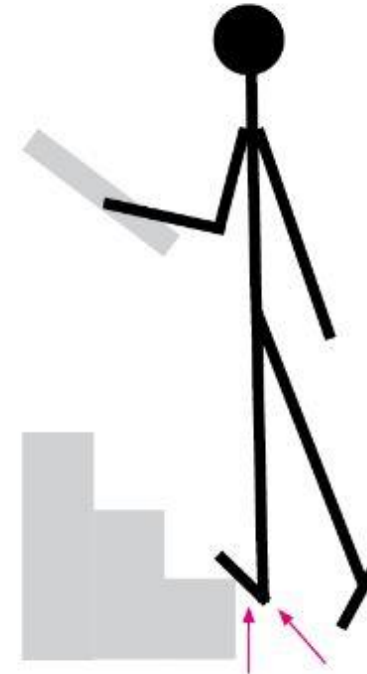
**Dehnung 1**  
beide Achillessehnen,  
Waden, 3x20 Sek



**Dehnung 2**  
Achillessehne und  
Plantarsehne einseitig  
intensiv, je Seite 20 Sek



**Dehnung 3**  
Plantarsehne und Achillessehne  
einseitig intensiv, je Seite 3x10 Sek  
oder dynamisch (auf den Ballen und  
Ferse absenken)



Dehnung sollte spürbar aber nicht schmerzhaft sein!

## Kleines Programm

Fussheber:



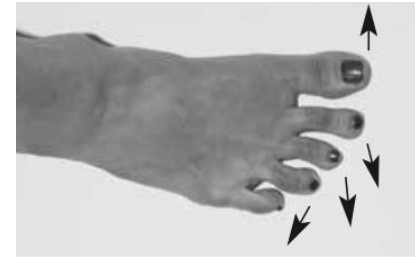
*richtig*



*falsch*

20-30 Wiederholungen ohne die Zehenheber zu gebrauchen

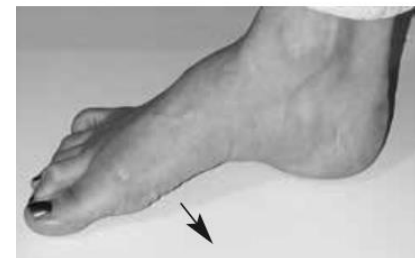
Kleine Fussmuskeln:



Zehen spreizen  
ohne hochzuheben  
(Anfangs sehr  
schwierig)



Zehen beugen



Grosszeh gegen  
Boden drücken  
ohne Kleinzehen zu  
bewegen

## Kleines Programm

Wadenmuskulatur:

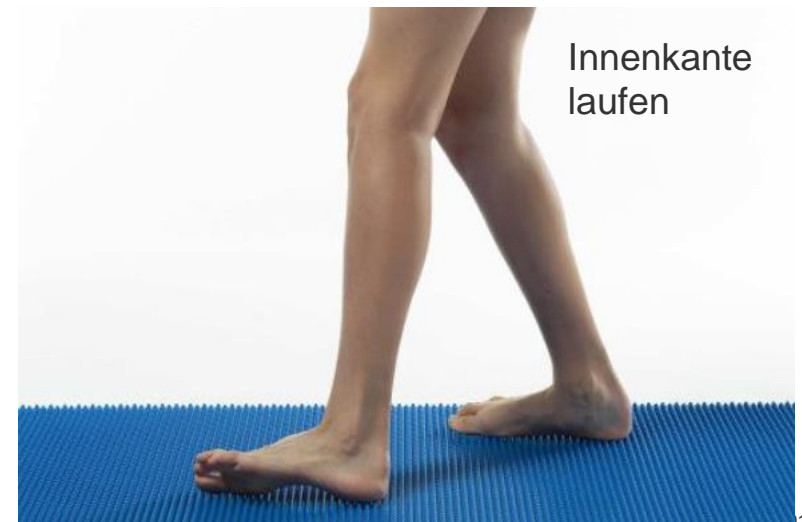
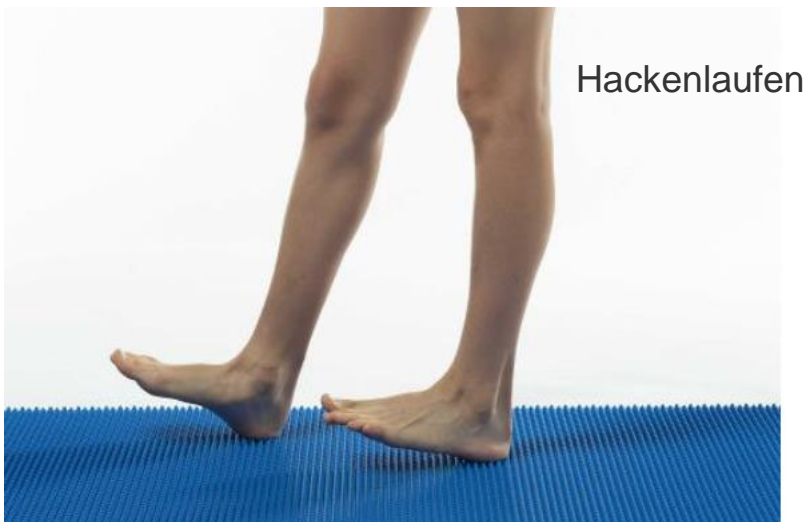


**Anschliessend Dehnungsübungen**

Möglichst viele Wiederholungen,  
Sobald beidbeinig gut möglich, dann  
einbeinig

# Übungsprogramm für die Füße

## Ausführliches Programm



Füße anziehen,  
Zehen krallen, Füße  
strecken, Zehen  
spreizen



Tuch mit den  
Zehen  
heranziehen

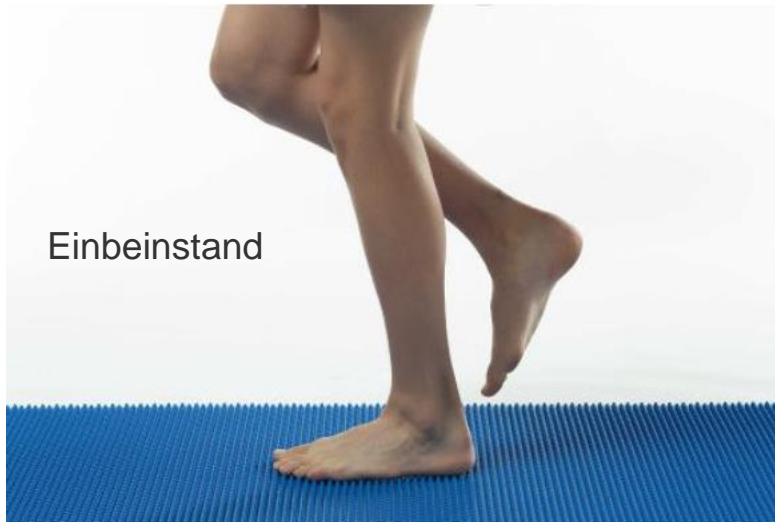


Auf  
Tuchrolle  
balancieren



Mit den Zehen  
schreiben





## Wichtiges zur Fussgymnastik:

- Alle Übungen barfuss ausüben
- Immer **vor** dem Training durchführen
- Nur Übungen durchführen, die schmerzfrei sind
- Immer das Bewegungsspektrum ausschöpfen
- Jede Übung 5-15 mal wiederholen, dazwischen immer 30s Pause
- Nicht alle Übungen müssen aufs Mal durchgeführt werden, ideal wären 5 Übungen
- Im Verlauf kann die Schwierigkeit angepasst werden, z.B. mit Gewichten trainiert werden, im Einbeinstand Kissen oder Schaumstoff unterlegen, Augen geschlossen halten usw.