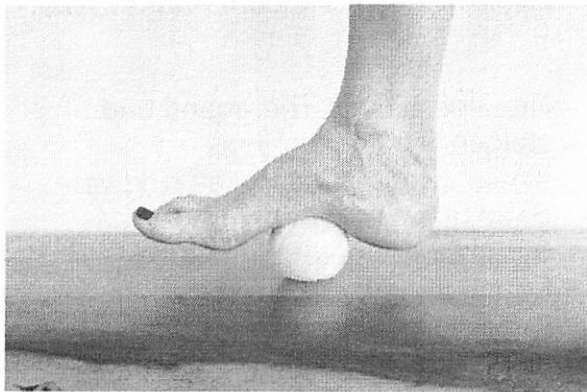


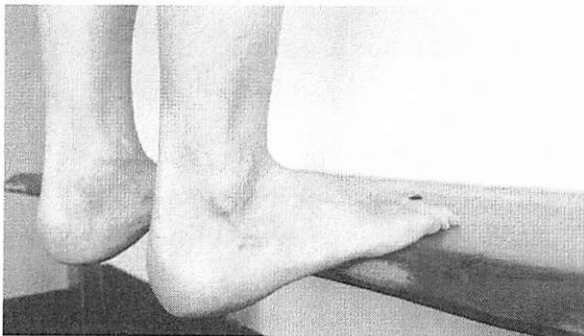


Diese Übungen helfen bei einem Fersensporn

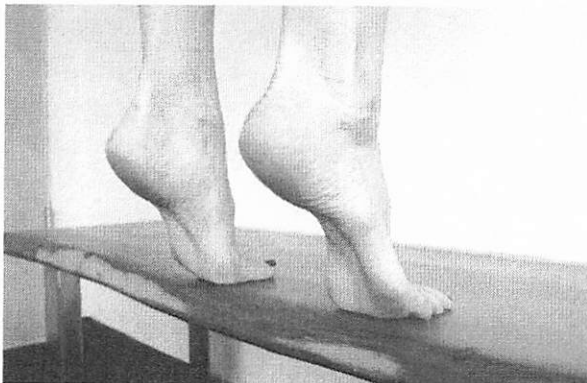


Rollen Sie einen kleinen Gegenstand, z.B. einen Tennisball mit der Fußsohle hin und her. Je mehr Gewicht Sie auf den Ball bringen, desto intensiver ist die Übung.

Effekt: Massage und Dehnung des Fußgewölbes. Verringert die Spannungszustände der Sehnenplatte.

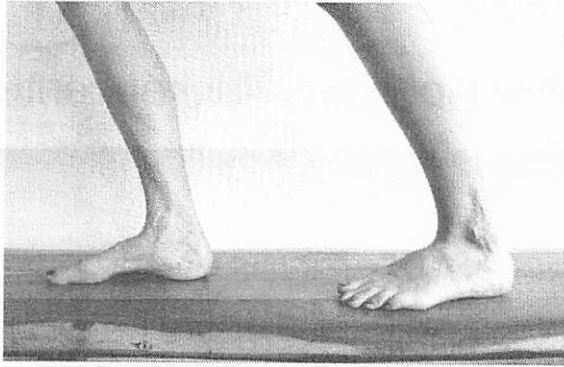


Stellen Sie sich mit den Zehen und Fußballen auf die unterste Treppenstufe (sorgen Sie für zusätzlichen Halt am Geländer).



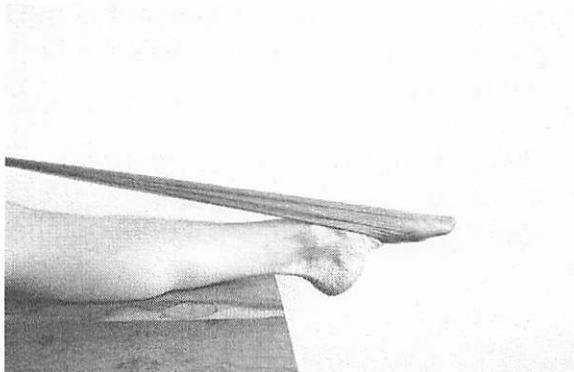
Von dort drückt man sich über den Ballen nach oben hoch in den Zehenstand und kommt langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich.

Effekt: Dehnt und kräftigt sehr effektiv die Wadenmuskulatur und die Achillessehne.

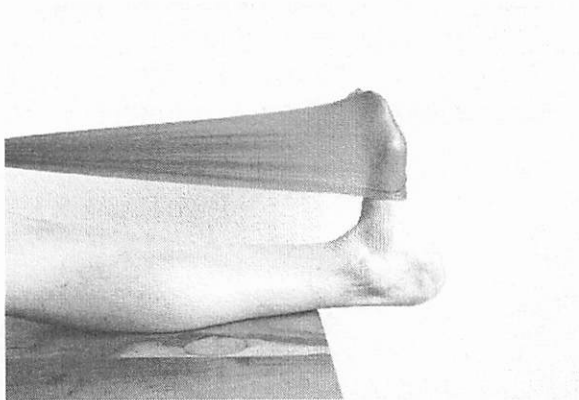


Schrittstellung, Gewicht auf dem vorderen, gebeugten Bein, das hintere Bein strecken Sie komplett durch, die Fußsohle berührt den Boden. Position 15 Sekunden halten, Bein wechseln.

Effekt: Dehnt die Wadenmuskulatur und reguliert gleichzeitig die Spannungszustände in der Wade, der Achillessehne und dem Fußgewölbe.



Nehmen Sie ein Theraband und steigen Sie mit dem Fuß hinein. (Zehen und Ballen sind vom Band umschlossen). Strecken Sie das Bein und bringen Sie Spannung auf das Band. Anschließend strecken Sie Ihren Fuß abwechselnd bis in die Zehenspitze



und flexen ihn wieder. Mindestens 10 Wiederholungen.

Effekt: Kräftigungsübung für die Zehenbeuger. Diese Muskeln stabilisieren das Fußgewölbe und das untere Sprunggelenk.