4F Zehenbeuger-Übung

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Übe stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehe dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wende dich bitte an deinen Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche ◯ täglich ◯ Intensität ◯ Schritte ◯

Faszien-Rollmassage

(1) Rolle die Fußsohle mit der **Mini-Rolle** aus. Beginne bei den Zehen und ziehe dich mit beugenden Bewegungen immer weiter bis zur Ferse. **(2)** Rolle deine Wade von der Ferse bis über die Kniekehle mit der **Medi-Rolle**. **(3)** Rolle das Wadenbeinköpfchen und das seitliche Fersenbein mit der **Mini-Kugel (4).**

Engpassdehnung

Schritt 1: Ziehe 30 Sekunden lang deinen rechten Vorfuß so weit wie möglich mit der rechten Hand nach oben und gleichzeitig die Zehen in die größtmögliche Streckung. Achte darauf, dass der Fuß nicht nach innen kippt.

Schritt 2: Drücke 7 Sekunden lang mit maximaler Kraft deinen Vorfuß und die Zehen gegen die haltende Hand, als wollten diese in die Beugung gehen. Der Fuß und die Zehen dürfen sich dabei nicht bewegen. Stoppe diese Kraft und ziehe den Fuß 3 Sekunden lang mit der Hand weiter nach oben und die Zehen mehr in die Überstreckung. Wiederhole diesen Schritt noch zweimal bis 30 Sekunden um sind. Anschließend machst du das Gleiche, aber schneller, sodass du in den nächsten 30 Sekunden etwa 8-12 mal gegenspannst und du immer weiter in die Dehnung gehst.

Schritt 3: Ziehe mit eigener Kraft noch einmal 30 Sekunden lang deinen rechten Vorfuß nach oben und die Zehen in die Überstreckung. Du kannst zwischendurch immer mal wieder ein bisschen lockerlassen und dann erneut mit aller Kraft so weit wie möglich die Dehnung verstärken.

Hast du das Problem links, führe die Übung auf der anderen Körperseite durch.

Varianten

(1) Belaste in der Starterstellung deine Zehen, vor allem den Großzeh, mit so viel Gewicht wie möglich. **(2)** Verkeile die Zehen, vor allem den Großzeh, so an der Wand, dass sie möglichst weit in die Überstreckung gedrückt werden. **(3)** Stelle eventuell den linken Fuß so hinter die rechte Ferse, dass diese nicht zurückrutschen kann.

Besser üben mit der Liebscher & Bracht App und lass dich von Roland motivieren: Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liebscher & Bracht App** für **3 Monate**! Denn nur wenn du regelmäßig übst, kannst du auch dauerhaft schmerzfrei werden. Scanne folgenden **QR-Code** oder gib diesen Link in deinem Internetbrowser ein: **lie-br.com/app-testen**