

## Zehen Krallen (Kräftigung Fussmuskulatur)



### Ausgangsstellung:

- ① Im Sitz oder Stand, barfuss. Hilfsmittel: Weicher Ball, Socke, Handtuch, Lappen etc.

### Ausführung:

- ② Mit den Zehen den Gegenstand greifen.  
 ③ Den Gegenstand mit den Zehen festhalten und den Vorfuss vom Boden abheben, währenddem die Ferse den Kontakt hält.

**Steigerung:** Den Gegenstand weiterhin festhalten und kleine Schritte umhergehen.

### Varianten:

- ④ Im Sitzen oder im Stand: Den Gegenstand mit den Zehen festhalten, seitlich vom Körper hochführen und der Hand übergeben. Aus Position ① die Bewegung wiederholen.  
 ⑤ Im Sitzen oder im Stand: Den Gegenstand mit den Zehen festhalten, gegen die Mitte vom Körper hochführen und der Hand übergeben. Aus Position ① die Bewegung wiederholen.

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
 +41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
 Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)