



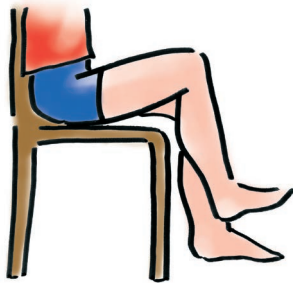
Fußgymnastik

„Auf die Füße, fertig ... los!“

Unsere Füße wollen gesund und fit bleiben – ein Leben lang. Einfache Gymnastikübungen kräftigen die Fußmuskulatur, fördern die Durchblutung und sorgen für mehr Beweglichkeit. Wichtig ist, diese regelmäßig durchzuführen. Integrieren Sie die kleinen „Fuß-Fitmacher“ mit wenig Aufwand in Ihren Alltag!

Lockerungs-Übung

Auf einen Stuhl oder Hocker setzen und jeweils ein Bein an den Körper ziehen. Das Fußgelenk mit beiden Händen umfassen und den Fuß kräftig ausschütteln. Je Seite fünf Mal wiederholen und dabei die Fußmuskeln bewusst entspannen.



Kreisel-Übung

Für mehr Beweglichkeit: auf die Zehenspitzen stellen und die Ferse abwechselnd ein paar Mal einwärts und ein paar Mal auswärts kreisen lassen. Dabei die Zehen immer fest am Boden halten. Der Zehenspitzenstand kräftigt auch die Wadenmuskulatur. Dann auf die Fersen stellen und ebenso mit den Fußspitzen kreisen. Wer sich unsicher fühlt, kann die Übung auch im Sitzen machen.

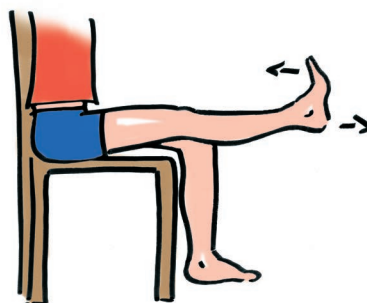


Roll-Übung

Schult das Koordinationsvermögen und trainiert Ihre Füße und Beine: dazu mit leicht angezogenen Beinen auf den Boden setzen. Hände hinter dem Körper seitlich aufstützen. Dann einen mittelgroßen Ball langsam mit beiden Füßen hin- und herrollen. Die Beine dabei abwechselnd an den Körper heranziehen und wieder strecken. Die Übung 15 Mal wiederholen. Für einen zusätzlichen Massageeffekt kann alternativ auch ein Igelball verwendet werden.

Spreiz-Übung

Dehnt die Fußbänder und trainiert Beweglichkeit: auf einen Stuhl gerade hinsetzen und Beine im rechten Winkel aufstellen. Dann ein Bein anheben und waagrecht ausstrecken. Nun den Fuß im Sprunggelenk strecken und beugen. Links und rechts abwechseln. Wer lieber im Liegen übt: auf den Rücken legen und die Arme seitlich auf dem Boden ablegen. Beide Beine nun gebeugt im rechten Winkel anheben und dabei die Knie und die Fußgelenke kräftig aneinander pressen. Nun die Füße so weit wie möglich nach rechts und links auseinanderspreizen. Zehn Mal wiederholen.



Greif-Übung

Trainiert die Zehenbeweglichkeit: auf einen Stuhl setzen, die Zehen wie eine Faust anziehen, kurz halten und wieder ausstrecken. Sechs Mal wiederholen. Anschließend ein Taschentuch auf den Boden legen, mit den Zehen aufheben und wieder fallen lassen. Je zehn Mal mit dem linken und dem rechten Fuß. Geschickte Zehen können die Übung auch mit einem Bleistift versuchen.



Früh übt sich ...

Regelmäßige Fußgymnastik kann bereits ab der frühen Kindheit spielerisch in den Alltag integriert werden. Denn die Bewegungsübungen fördern ebenso wie das Barfußlaufen die gesunde Fußentwicklung. Eine effektive Übung ist zum Beispiel auch ein Gang auf den Zehenspitzen oder den Fersen. Seien Sie als Erwachsener positives Vorbild!