

Fussgymnastik

Acht Übungen für gesunde und starke Füsse

Der Fuss ist der Teil des Bewegungsapparates, der das gesamte Körpergewicht bei Belastungen wie Gehen, Springen und Laufen aufnimmt und verteilt. Dabei sprechen wir von einer grossen Kraft: Das Drei- bis Vierfache unseres Körpergewichts wirkt so auf den Fuss ein.

Bei schwacher Muskulatur senken sich die Knochen ab und Fussdeformationen wie Platt-, Senk-Spreizfuss und Hallux beginnen. Um diese vorzubeugen, ist eine regelmässige Fussgymnastik wichtig:

Verspannung lösen

Tennis- oder Gelball mit etwas Druck hin und her rollen.

☞ 30 Sek. / Fuss



Zehengang

Gehen Sie weit vorne auf den Fussballen / Zehen.

☞ 30 Sek.



Fersengang

Gehen Sie weit hinten auf den Fersen.

☞ 30 Sek.



Pinguin-Stand

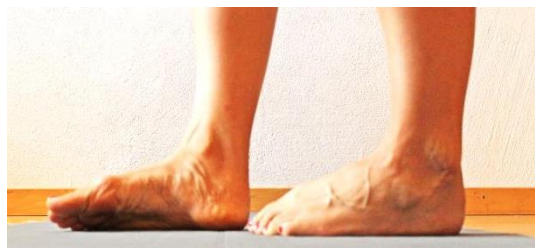
Verlagern Sie das Gewicht abwechselnd von links nach rechts und halten die Position einige Sekunden.

☞ 30 Sek.



Aussen- / Innenkante

Gehen Sie auf den Aussen- und Innenkanten der Füsse.



☞ je 30 Sek. aussen & innen

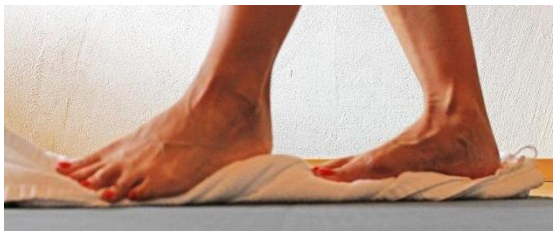
Zehenkrallen

Ziehen Sie während 30 Sek. ein Badetuch mit den Zehen heran.



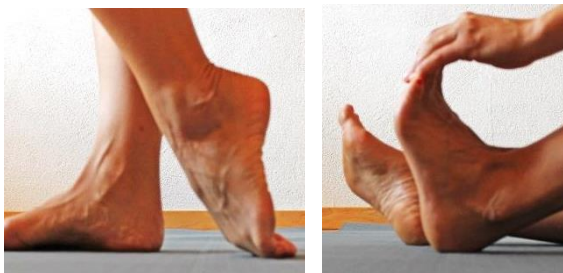
Balance

Balancieren Sie während 30 Sekunden auf einem zusammengerollten Tuch.



Dehnung

Dehnen Sie Ihre Füße indem Sie diese rund machen oder überstrecken.



☞ je 30 Sek. in Position halten

Allgemeine Tipps:

Gehen Sie so oft wie möglich Barfuss über Wiesen, Waldböden, Steine, Kies, Sand, Holz und unebenes Gelände. Dies fördert nebst der Stabilität auch die Sensibilität der Reflexzonen am Fuss.