

Übungen für gesunde Füße

Der Mensch geht auf seinen Füßen im Laufe seines Lebens durchschnittlich 50 Millionen Schritte und legt dabei 40.000 Kilometer zurück – das entspricht in etwa einer Erdumrundung. Regelmäßige Fußgymnastik schützt vor Verletzungen, beugt Schmerzen vor und sorgt für eine gute Haltung. Wir haben ein paar Übungen für Sie zusammengestellt – die ganz einfach zu Hause gemacht werden können.

Zehenkrallen

Diese Übung kräftigt die Fußmuskulatur und ist wohl eine der einfachsten. Perfekt für den Beginn. Sie kann im Stehen und Sitzen gemacht werden, barfuß oder in Schuhen. Krallen Sie hierfür einfach Ihre Zehen ein und lassen Sie wieder locker. Wiederholen Sie die Übung beliebig oft.



Handtuch aufheben

Auch bei dieser Übung werden die Zehen gekrallt, allerdings mit einem Tuch oder Handtuch darin. Legen Sie dazu ein Tuch auf den Boden und versuchen Sie es mit den Zehen aufzuheben.

Sie können diese Übung auch variieren und versuchen andere Dinge aufzuheben, einen Bleistift zum Beispiel. Ob Sie dabei lieber stehen oder sitzen, entscheiden Sie selbst. Im Stehen wird es etwas schwieriger. Durch die Übung verbessern Sie Ihre Hand-Fuß-Koordination.



Zeitung zerknüllen

Sie haben die Zeitung schon ausgelesen? Perfekt, dann kommt jetzt die Fußgymnastik! Zerknüllen Sie eine Seite mit den Zehen beider Füße, streichen Sie sie anschließend wieder glatt und dann zerreißen Sie sie. Natürlich können Sie auch anderes Papier benutzen oder ein Stofftuch, das Sie nur zerknüllen. Die Übung kann im Sitzen oder im Stehen gemacht werden.

Zeichnen

Die Feinmotorik trainieren und jede Menge Spaß dabei haben? Schon einmal versucht mit den Füßen zu zeichnen oder zu schreiben? Einfach einen Stift zwischen die Zehen klemmen und loslegen. Macht besonders mit Kindern Spaß. Oder auch als Spiel in der Gruppe: denn oft ist nicht leicht zu erraten, was die Füße da so aufs Papier gebracht haben.



Zehenstand

Der Zehenstand trainiert den gesamten Fuß und insbesondere das Sprunggelenk.

Bei dieser Übung werden die Fersen angehoben, während Sie versuchen, sich soweit wie möglich auf die Zehenspitzen zu stellen und diese Position zu halten. Schwieriger wird die Übung einbeinig.



Einbeinstand

Mit ihm trainieren Sie Ihre Fußgelenke und das Gleichgewicht.

Stellen Sie sich für diese Übung auf einen weichen Untergrund, wie etwa eine Matratze oder das Sofa – je weicher der Untergrund umso schwieriger ist es, das Gleichgewicht zu halten und um so effektiver die Übung.

Ungeübte heben abwechselnd für ca. 30 Sekunden bis 1 Minute ein Bein vom Boden ab und versuchen möglichst gerade zu stehen ohne zu wackeln oder umzufallen. Fortgeschrittene schließen dabei die Augen und ziehen mit den Armen oder dem angezogenen Bein Kreise in der Luft.

Wirksam zur Mobilisation des Sprunggelenks und zur Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur ist eine weitere Variante des Einbeinstands: Stellen Sie sich mit einem Bein auf die Zehenspitzen, das andere Bein wird angewinkelt und die Arme seitlich ausgebreitet. Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten.



Ballmassage

Nach dem Training soll auch für Entspannung gesorgt werden! Nehmen Sie einen kleinen Ball unter die Füße. Tennisbälle eignen sich hierfür gut. Dann rollen Sie die komplette Fußsohle drüber, erst die rechte, dann die linke. Oder umgekehrt.