

## Fußgymnastik im Alltag

Mit den folgenden vier Fußgymnastikübungen tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes. Jede Fußübung sollten Sie mindestens 10 Mal wiederholen. Es empfiehlt sich, das gesamte Fußgymnastik-Programm mindestens 2-3 Mal die Woche durchzuführen. Ziehen Sie für die Fußgymnastik zunächst Ihre Schuhe aus. Ihre Socken können Sie anbehalten, ein paar Übungen sind barfuß jedoch effektiver.

### 1. Drehen

Führen Sie diese Übung im Sitzen auf einem Stuhl durch. Stellen Sie Ihre Füße parallel nebeneinander, so dass diese sich nicht berühren. Heben Sie einen Fuß und drehen Sie ihn langsam und bewusst 10 Mal im Uhrzeigersinn und 10 Mal gegen den Uhrzeigersinn (Abb. 1-4). Setzen Sie den Fuß nun wieder ab und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß. Sind Sie etwas geübter in dieser Übung, können Sie die Übung (wie auch alle folgenden Übungen) an jedem Fuß 3 Mal durchführen. Wenn Sie gleichzeitig etwas für die Bauch- und Beinmuskulatur tun wollen, heben Sie beide Füße gleichzeitig an.



### 2. Aufheben

Legen Sie einen schmalen Gegenstand, z. B. einen Stift, auf den Boden und heben Sie ihn mit den Zehen auf. Das ist eine wunderbare und effektive Fußgymnastik, die auf die Fußmuskulatur und Zehengelenke abzielt. Wiederholen Sie das Auf- und Ablegen mit den Zehen mit jedem Fuß 10 Mal.



### 3. Strecken

Strecken Sie ein Bein gerade nach vorne aus und drücken Sie die Fußzehen ganz weit nach **vorne** (Abb.1). Ziehen Sie die Zehen dann Richtung Gesicht wieder an (Abb.3). Auch hier können Sie etwas für die Bauch- und Beinmuskulatur tun, wenn Sie beide Beine gleichzeitig anheben (Abb.4). Für mehr Stabilität bei dieser Übung können Sie sich an einem Tisch oder Stuhl festhalten.



### 4. Abrollen

Für diese Fußgymnastikübung benötigen Sie einen Ball in der Größe eines Tennisballs und einen Stuhl, denn auch diese Übung wird im Sitzen durchgeführt.

- Legen Sie den Ball vor den Stuhl und setzen Sie sich hin. Stellen Sie den Fuß auf den Ball und pressen Sie die einzelnen Zehen dagegen (Abb.1)
- Rollen Sie den Ball unter leichtem Druck über die Fußsohle nach hinten (Abb.2)
- Führen Sie die Bewegung bis zur Ferse durch und legen Sie kurz die Ferse darauf ab (Abb.3)

Pressen Sie Ihre Fußsohle nur so fest gegen den Ball, wie es Ihnen guttut. Das sorgt für eine wohltuende Fußmassage, die sofort für eine gute Durchblutung der Füße sorgt.

