

Übungen Fußgymnastik

Wenn Sie die folgenden Übungen **2 mal wöchentlich** ausführen werden Sie feststellen, wie sie schnell Sie Fortschritte erreichen. Die ersten Male ist es sicherlich etwas anstrengend, aber Sie tun Ihren Füßen und sich selbst einen großen Gefallen! Wie bei jeder Gymnastik gilt hier der Grundsatz, das man die Übungen **langsam steigern** kann. Beim Fersenkreisen kann es zunächst im Fuß knacken und auch die Waden zeigen die hohe Beanspruchung. In dem Fall reicht es aus, zunächst mit 5 mal Kreisen zu beginnen und das dann täglich zu steigern.

Übung 1

Legen Sie sich einen dünnen Stab unter die Füße. Rollen Sie darauf mit der Fußsohle (von der Ferse bis zu den Zehen) hin und her. Wechseln Sie die Füße mehrmals ab.

Übung 2

Bauen Sie mit dem Fuß über dem Stab eine Art Brücke, so dass nur die Ferse und die Zehen den Boden berühren. Bewegen Sie den Fuß langsam mit Hilfe der Zehen nach vorn und nach hinten ohne den Stab zu berühren. (nur bei flachen oder ganz normal ausgeprägten Fußgewölben, nicht beim Hohlfuß oder erhöhtem Gewölbe anwenden)

Übung 3

Versuchen Sie den Stab mit den Zehen zu greifen. Heben Sie ihn vom Boden auf und nehmen Sie ihn in die Hand. Sie können diese Übung zum Beispiel mit jedem Stift versuchen. Es ist gar nicht so leicht.

Übung 4

Legen Sie sich einen kleinen Ball unter die Füße. Beginnen Sie vorn mit den Zehen den Ball nach hinten durch zu schieben. Rollen Sie nicht nur einfach mit dem Fuß über den Ball. Versuchen Sie aktiv den Ball nach hinten zu befördern. Von hinten rollen Sie den Ball wieder nach vorn. Beide Füße ein paar mal. (nur bei flachen oder ganz normal ausgeprägten Fußgewölben, nicht beim Hohlfuß oder erhöhtem Gewölbe anwenden)

Übungen Fußgymnastik

Übung 5

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie die Füße vom Boden hoch. Nehmen Sie den Ball zwischen die Füße. Klemmen Sie ihn kräftig mit den Fußballen ein. Rollen Sie nun den Ball von den Fußballen bis hinten zur Ferse, ohne das er herunterfällt. Schütteln Sie danach die Beine kräftig aus. (nur bei flachen oder ganz normal ausgeprägten Fußgewölben, nicht beim Hohlfuß oder erhöhtem Gewölbe anwenden)

Übung 6

Setzen Sie sich auf den Fußboden und nehmen Sie den Ball zwischen die Füße. Rollen Sie den Ball kräftig hin und her, ohne das er herunterfällt. (nur bei flachen oder ganz normal ausgeprägten Fußgewölben, nicht beim Hohlfuß oder erhöhtem Gewölbe anwenden)

Übung 7

Versuchen Sie ein Handtuch (zu Anfang ist ein dünnes Geschirrtuch einfacher) mit den Zehen zu "fressen". Durch ständiges Anziehen der Zehen ziehen Sie das Handtuch langsam unter die Füße. (nur bei flachen oder ganz normal ausgeprägten Fußgewölben, nicht beim Hohlfuß oder erhöhtem Gewölbe anwenden)

Übung 8

Wenn Ihnen die Sache zu einfach erscheint, legen Sie sich ein paar dicke Bücher auf das Handtuch und versuchen Sie die ganze Sache nochmal. Bei regelmäßigem Training werden Sie schnell Fortschritte erkennen.

Übung 9

Nehmen Sie zum Abschluss das Handtuch mit den Füßen hoch. Schütteln Sie Ihre Beine aus und massieren Sie ihre Füße ein wenig mit den Händen. (nur bei flachen oder ganz normal ausgeprägten Fußgewölben, nicht beim Hohlfuß oder erhöhtem Gewölbe anwenden)

Übungen Fußgymnastik

Wichtiger Hinweis:

- Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre eigene körperliche Verfassung und muten Sie sich nur so viel vor wie Sie auch schaffen.
- Beachten Sie die Tipps und Anweisungen unseres Fachpersonals

Kontakt

Bei Fragen wenden Sie sich an: STEFFEN Orthopädieschuhtechnik, Stöckmannstr. 51-53, 46045 Oberhausen
Tel. 02 08 26 55 9
Mail info@steffen-ortho.de