

Training für die Füße: Gymnastik

Wichtig: Fußgymnastik immer barfuß ausführen! Die einzelnen Übungen rund zehn Mal wiederholen und bei Einbeinstand etwa 15 Sekunden halten.



1 Fühlen
Stand mit dem Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen. Fühlen Sie die Auflageflächen Ihrer Füße, belasten Sie einmal mehr innen, dann wieder außen.



2 Raupengang
Hüftbreiter Stand, alternativ können Sie auf einem Sessel sitzen. Krallen Sie die Zehen unter die Sohle in die Matte hinein und strecken Sie sie dann wieder durch.



6 Ballrollen
Hüftbreiter Stand. Geben Sie unter einen Fuß einen „Igel“ oder einen Tennisball und rollen Sie ihn vor und zurück. Als Variation können Sie Kreise beschreiben. Achtung: Das Standbein ist im Knie immer leicht gebeugt!



7 Wackeliger Untergrund
Ein unebener Grund fordert Ihre Füße heraus, das Gleichgewicht zu halten und exakt zu reagieren. Das kann ein zusammengerolltes Handtuch sein oder ein Balance-Igel. Heben Sie langsam das andere Bein und halten Sie nun für rund 15 Sekunden das Gleichgewicht. Achten Sie dabei wieder auf das leicht gebeugte Knie des Standbeines.



8 Balancieren
Legen Sie einen Stab oder ein stärkeres Seil auf den Boden und balancieren Sie darauf.

der oder Erwachsener und Kind ist das „Kräfte-messen“, wo ein Handtuch mit den Zehen festgehalten wird und man versucht, den anderen zu sich heranzuziehen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Den Füßen Gutes tun

Gönnen Sie Ihren Füßen immer wieder ein Wellness-Programm: Fußbäder mit rund 36 Grad für zwanzig Minuten sind nach einem langen Arbeitstag eine ideale Entspannung. Ein Badezusatz macht daraus pures Vergnügen: Rosmarin und Zitrusfrüchte wirken belebend, Kamille und Melisse beruhigend. Danach immer schön eincremen. Ideal sind dafür Massagegriffe, vom Streichen über das Dehnen der Sohle bis hin zum Ausstreichen der einzelnen Zehen.

Möchte man seinen Füßen etwas besonders Gutes tun, so ist eine Fußreflexzonenmassage eine wunderbare Möglichkeit. Hier geht man davon aus, dass am Fuß der ganze Körper und

alle Organe in gewissen Bereichen dargestellt sind und man durch Berühren der Sohle auf den stellvertretenden Körperteil Einfluss nehmen kann.

Fußübungen in den Alltag integrieren

Im Alltag lassen sich immer wieder Pausen für die Füße einplanen:

- + Unter dem Schreibtisch aus den Schuhen schlüpfen und die Zehen bewusst strecken und beugen.
- + Zwischen Zehenstand und Fersenstand wechseln.
- + Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen - das schult so ganz nebenbei Muskeln und Gleichgewicht.
- + So oft wie möglich barfuß gehen!

Auf gute Schuhe achten

Achten Sie bei Ihren Schuhen darauf, dass den Zehen genug Bewegungsfreiheit bleibt und sie



3 Papierheben
Hüftbreiter Stand. Legen Sie unter einen Fuß ein Stück Papier und versuchen Sie es nun mit den Zehen hochzuheben - dabei bleibt die Ferse am Boden.



4 Picasso-Fuß
Setzen Sie sich auf einen Sessel. Legen Sie ein stabiles Papier unter den Fuß. Stecken Sie einen Stift zwischen den großen und den zweiten Zeh und versuchen Sie zu schreiben oder zu malen.



5 Balance
Hüftbreiter Stand. Heben Sie nun einen Unterschenkel nach hinten hoch, so dass Sie auf einem Bein stehen. Dabei müssen die Oberschenkel auf einer Linie bleiben. Das Standbein ist leicht gebeugt. Als Steigerung können Sie später die Augen schließen!



9 Balance-Boards
Eine Alternative zum Training ohne Geräte ist das Üben auf einem speziellen Fitnessgerät zur Kräftigung der Fußmuskeln und Schulung des Gleichgewichts. Von verschiedensten Herstellern werden Balance-Boards angeboten, die unterschiedliche Schwierigkeitsstufen haben.



10 Gymnastikband
Sitz auf einem Sessel, dabei ein Gymnastikband um den mittleren Teil des Fußes legen. Eine Hand oder eine zweite Person fixiert das Band. Nun den Fuß gegen den Widerstand nach innen bewegen und wieder langsam loslassen.

nicht eingezwängt werden. Eine relativ neue Alternative sind Zehenschuhe oder FiveFingers. Hier hat jede Zehe - wie der Name schon sagt - vergleichbar einem Handschuh einen eigenen Platz. Eine Spezialsohle schützt vor Verletzungen. Für den Träger ist es ein Gefühl „fast wie barfuß“.

Schuhe mit Absatz verändern den Schwerpunkt und in weiterer Folge die Haltung. „Liegt der Hauptdruck zu 60 bis 70 Prozent normalerweise auf den Fersen, so wandert er bei Stöckelschuhen nach vorne auf die Zehen. Die damit verbundene Schwerpunktverlagerung setzt sich bis zur Wirbelsäule fort“, erklärt Miklin das Entstehen des Hohlkreuzes durch

diese veränderte Belastung und rät, hohe Schuhe nur zu besonderen Anlässen, aber nicht tagtäglich zu tragen.

Bei Kindern mustern Sie zu klein gewordene Schuhe immer rechtzeitig aus. Schuhe müssen gut passen und dürfen nicht einengen. Planen Sie beim Schuhkauf daher immer genug Zeit ein, damit Sie gemeinsam mit Ihrem Sprössling den richtigen Schuh finden, der passt und Ihrem Kind auch gefällt.

Es ist ganz einfach, die Füße fit zu halten - zehn Minuten Gymnastik täglich und ein wenig Zuwendung durch Massieren und Bäder helfen ihnen, uns auch weiterhin stark und gesund durchs Leben zu tragen.

SONJA LECHNER ■

SPORT.LAND. N

Bei uns sind Sportler Spitze!



Mit freundlicher Unterstützung von

NV Die Niederösterreichische Versicherung

Raiffeisen Meine Bank

ERGO