

# Gymnastik für die Füße

Von Simone Moser, Physiotherapeutin, Medisport GmbH

Wer seinen Füßen etwas Gutes tun will, braucht kein aufwändiges Sportprogramm. Einfache Übungen, die regelmäßig ausgeführt werden, reichen aus. Wir haben einige Anregungen zusammengestellt, die sich leicht im Alltag einschleiben lassen und die Füße nachhaltig kräftigen.

## ÜBUNG 1

**Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur und Mobilisation des Sprunggelenks**

Das Stehen auf einem Bein fordert eine Menge Arbeit von den Fußmuskeln, damit nicht alles aus dem Gleichgewicht gerät. Ganz wichtig für eine gute Balance ist das Zusammenspiel zwischen kleinen Fußmuskeln und der Beinmuskulatur.

**3 x 15 Wiederholungen pro Bein mit einer Pause von 30 Sekunden, zwei Einheiten pro Tag**

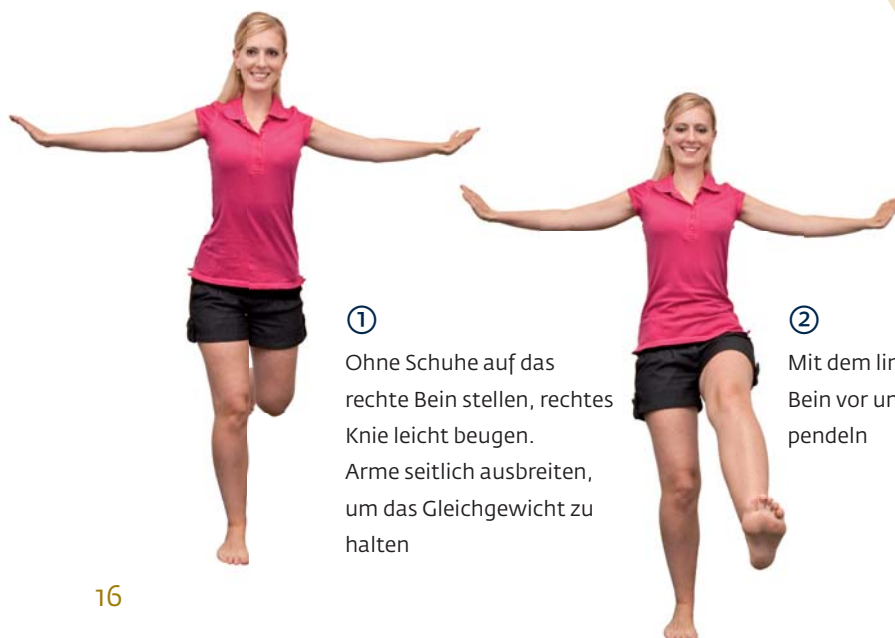
Um die Übung zu erschweren, zusätzlich die Augen schließen.



① Ohne Schuhe auf das rechte Bein stellen, die Arme zum Ausgleich ausbreiten

② Langsam das rechte Knie beugen, die Ferse darf dabei den Kontakt mit dem Boden nicht verlieren. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückgehen

③ Nach drei Wiederholungen auf das linke Bein wechseln



① Ohne Schuhe auf das rechte Bein stellen, rechtes Knie leicht beugen. Arme seitlich ausbreiten, um das Gleichgewicht zu halten

② Mit dem linken Bein vor und zurück pendeln

## ÜBUNG 2

**Trainiert die Stabilität der Fußmuskulatur, Koordination und Gleichgewicht**

Was so leicht aussieht, hat eine enorme Wirkung: Während das rechte Bein (Standbein) alle Muskeln in Bewegung setzen muss, um das Gleichgewicht zu halten, erschwert das linke Bein (Spielbein) diese Arbeit durch lockeres Pendeln.

**3 x 15 Wiederholungen pro Bein mit einer Pause von 30 Sekunden, zwei Einheiten pro Tag**

## ÜBUNG 3A

Mobilisiert das Sprunggelenk, kräftigt Waden- und Fußmuskulatur, baut das Fußgewölbe auf

Der Zehenspitzenstand hält die Fußmuskeln in Dauerstress, weil sie in enger Koordination mit den Wadenmuskeln für einen sicheren und aufrechten Stand sorgen müssen. Eine Mobilisierung und Kräftigung beider Muskelgruppen ist die Folge.

**3 x wiederholen mit einer Pause von 30 Sekunden, zwei Einheiten pro Tag**



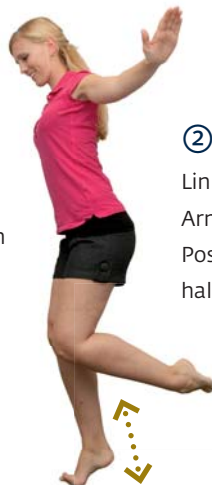
① Beidbeiniger Stand ohne Schuhe auf festem Boden, beide Knie sind leicht gebeugt. Die Arme seitlich ausbreiten zum Unterstützen der gesamten Stabilität



② Auf die Zehenspitzen stellen und zehn Sekunden halten



① Mit dem rechten Bein auf die Zehenspitzen stellen



② Linkes Bein anwinkeln und die Arme seitlich ausbreiten. Position 10 bis 15 Sekunden halten

## ÜBUNG 3B

Schwierigere Variante der Übung 3a

Die Durchführung auf einem Bein verstärkt die vorher beschriebene Wirkungsweise.

**3 x 10 bis 15 Sekunden pro Bein, 2 x täglich**

Für höheren Schwierigkeitsgrad die Position mit geschlossenen Augen halten.

## ÜBUNG 4

Trainiert das Gleichgewicht und kräftigt die Fußmuskulatur

Das Kissen als Untergrund ist relativ instabil und fordert von den Fuß- und Wadenmuskeln viel Aufmerksamkeit, um das Zusammenspiel zu koordinieren und im Gleichgewicht zu bleiben.

**3 x 2 Minuten pro Tag**



① Mit beiden Füßen auf ein festes Kissen stellen und auf der Stelle gehen

② Zum Erschweren der Übung die Augen schließen

