

Fusstraining

Unsere Füße sind täglich gefordert: 26 Knochen, 30 Gelenke, 29 Muskeln und zahlreiche Bänder nehmen jeweils die Belastung auf. Häufig steckt der Fuss allerdings in einem Schuh und trifft auf ebene und harte Untergründe. Diese Belastung ist einseitig und kann die Muskulatur langfristig schwächen. Um ein gesundes Fundament zu haben, lohnt es sich daher, die Füße und Beinachse möglichst täglich zu trainieren. Auf diesem Flyer finden sich einige Übungsvorschläge. Am besten integriert man die Übungen gleich in den Alltag (beim Zähne putzen, im Büro, ...).

Neben den Übungen stimuliert Barfusslaufen auf verschiedenen Untergründen (Wiese, Waldboden, Sand, ...) zusätzliche Nerven und Muskeln und ist ein natürliches Training.

Wichtig für gesunde Füße sind auch die richtigen Schuhe. Schuhe sollten immer genügend Platz bieten und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein.

Zur Prophylaxe bei instabilen Fussgelenken empfiehlt sich Künzli Protect, die klugen Schweizer Schuhe gegen Umknicken. Ein Künzli Protect Schuh gibt mechanischen Halt und aktiviert gleichzeitig die Muskulatur zum Selbstschutz.



www.kuenzli-schuhe.ch/protect



Fussgewölbe aufbauen

Fussmuskulatur anspannen, so dass sich die grosse Zehe Richtung Ferse bewegt und das Fussgewölbe aufrichtet. Das Knie ruhig halten.

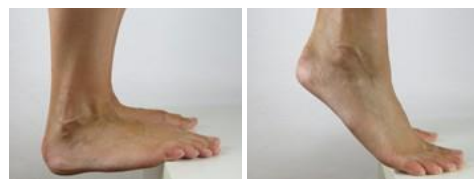
Varianten: beidbeinig, einbeinig



Balancieren

Auf zusammengerolltem Handtuch stehen und Gleichgewicht halten. Rumpf und Beckenboden gut stabilisieren.

Varianten: vorwärts, rückwärts gehen



Waden heben

Vorfuss auf Treppe stellen, mit beiden Händen festhalten. Die Ferse langsam absenken und dann nach oben in den Zehenstand drücken.

Varianten: beidbeinig, einbeinig



Raupengang

Mit den Zehen das Handtuch greifen und dadurch den Fuss nach vorne ziehen. Am Ende des Handtuchs die Bewegung umdrehen und mit den Zehen das Handtuch wegstossen und den Fuss rückwärts bewegen.



Einbeinstand

Fussgewölbe aufrichten (Übung 1), Gewicht auf ein Bein verlagern, Beinachse (Fussgelenk, Knie, Hüfte) und Rumpf stabilisieren.

Varianten: auf zusammengerolltem Handtuch, mit geschlossenen Augen



Fussgelenk mobilisieren

Sitzend mit Handtuch Zehen umfassen. Zehen mit Unterstützung der Hände zum Körper ziehen bis Dehnung spürbar wird. Danach Zehen so weit wie möglich strecken ohne die Beine vom Boden zu lösen.



Scheibenwischer

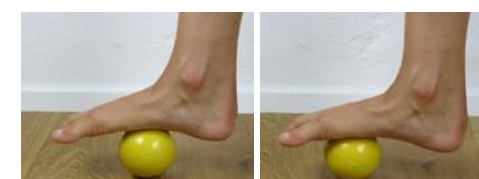
Auf Stuhl sitzend das Handtuch durch Drehung des Fusses nach aussen ziehen. Die Ferse bleibt am Boden, das Knie ruhig. Danach Bewegung umkehren und das Handtuch nach innen schieben.



Kniebeugen

Hüftbreit hinstellen, Fussgewölbe aufrichten, Wirbelsäule gerade halten. Knie langsam beugen und dabei Knie nicht über Zehen schieben.

Varianten: beidbeinig, einbeinig, auf instabilem Untergrund (Handtuch, Kippbrett)



Fussmassage

Im Stehen oder Sitzen Fuss auf Tennisball oder Massageball stellen und mit leichtem Druck die Fusssohle abrollen.

