7 Übungen für gesunde Füße

Diese Übungen halten die Füße beweglich.

Für alle Übungen gilt: Die Füße sind nackt und warm.

Fußwippe
Mache die Übung im Stehen. Wenn du im Stand unsicher bist, halte dich an einer Stuhllehne fest oder setze dich auf einen Stuhl. Die Füße stehen parallel. Ziehe die Zehen an, Fuß aufsetzen, Ferse anheben.
8 Wiederholungen

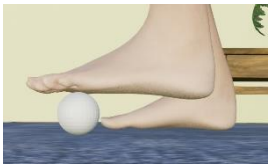
Fußkreisen
Setze dich auf einen Stuhl. Du hebst einen Fuß an. Erst kreist du den Fuß rechts rum, dann links rum. Anschließend die Übung mit dem anderen Fuß ausführen.
8 Wiederholungen je Fuß

Fußstrecker
Setze dich auf einen Stuhl. Du hebst einen Fuß an. Du streckst einen Fuß so weit wie möglich und dann ziehst du ihn an. Anschließend die Übung mit dem anderen Fuß ausführen. Nun die Übung mit beiden Füßen gleichzeitig ausführen.
8 Wiederholungen je Fuß und 8 Wiederholungen mit beiden Füßen.

Zehen dehnen
Du stellst dich vor eine Wand. Einen Fuß setzt du schräg vor der Wand auf, so dass die Zehen flach an der Wand liegen. Das Bein ist gestreckt, die Hüfte ist gerade. Den Körper leicht zur Wand schieben bis eine Dehnung in den Zehen spürbar ist. Nach 30 Sekunden die Spannung auflösen und die Übung mit dem anderen Fuß ausführen.

Fußkanten
Du stehst hüftbreit. Stelle dich zunächst auf die Fußaußenkanten und anschließend auf die Innenkanten.
8 Wiederholungen je Fuß

7 Übungen für gesunde Füße

Zehenspitzen
Du stehst hüftbreit. Du stellst dich beim Einatmen auf die Zehenspitzen, beim Ausatmen setzt du die Füße wieder auf.
8 Wiederholungen

Fußsohlenmassage
Dies Übung kannst du im Stehen oder Setzen machen. Nehme ein Ball (Tennisball, Igelball) oder eine Wasserflasche. Nun rolle mit dem Fuß über den Ball oder über die Flasche von den Zehen bis zur Ferse und zurück.
8 Wiederholungen je Fuß