

Fuß-Übungsprogramm

Quergewölbe des Fußes massieren

Ausgangsstellung: Sitz, Fuß steht auf der Hinterkante der Ferse
Formen Sie mit beiden Händen das Quergewölbe aus, indem Sie die Zehenballen mit den Daumenballen sanft auseinanderziehen und nach unten drehen. Die Finger bleiben dabei unter dem Gewölbe.

Aktivierung der Muskeln des Fußquergewölbes

Ausgangsstellung: Sitz, Fuß liegt auf Außenkante
Die Finger helfen den Muskeln zwischen den Ballen sich zusammen zu ziehen, indem sie sie kneifen. Dies wird so lange geübt, bis aktiv das geraffte Quergewölbe gehalten werden kann.

Spannungsaufbau in der Quergewölbemuskulatur

Legen sie den Vorfuß über einen halben Tennisball (od. Murnel, weicher Ball)
Der Vorfuß spannt nun einen weiten Bogen um den (Tennis)ball und versucht dann, den Ball zu greifen, indem sich die beiden Pole Großzehenballen und Kleinzehenballen einrollen.

Spannungsaufbau Fußsohlenmuskulatur und Zwischenknochenmuskulatur

Ausgangsstellung: Sitz, Vorfuß liegt entspannt auf einem Handtuch
Vorfuß rafft das Handtuch, indem sich der Fuß verkürzt. (nicht die Zehen einkrallen)

Aktive Mobilisation von Vorfuß und Rückfuß

Ausgangsstellung: Rückenlage oder Sitz, Beine sind hüftbreit aufgestellt, Groß- und Kleinzehenballen und Fersenaußenkante haben guten Kontakt mit dem Boden.

Lassen sie beide Kniegelenke langsam auseinander sinken, ohne die Großzehenballen vom Boden zu lösen. Anschließend beide Kniegelenke zusammenführen, die Fersenaußenkante hält den Bodenkontakt.

Passive Mobilisation mit spiraliger Verschraubung von Rückfuß und Vorfuß

Legen Sie den rechten Fuß über das linke Bein. Mit der linken Hand umfassen Sie ihre Ferse, mit der rechten Hand den Vorfuß. Der Daumen liegt auf dem Großzehenballen und die Finger unter dem Quergewölbe. Drehen sie die Ferse nach außen und gleichzeitig den Vorfuß unter Zug nach innen.

Schreibübung für spiralige Verschraubung

Sitz am Boden, Hüfte und Knie gebeugt, Fuß liegt auf der Außenkante auf.
Klemmen Sie einen Stift zwischen 1. U. 2. Zehe und versuchen Sie zu schreiben.

Abrollbewegung (Fußwelle)

Setzen Sie mit dem Fersenaußenrand den Fuß gerade auf. Dann rollen Sie über den Großzehenballen ab, wobei der Fußabdruck von den Zehen betont wird. Dies ergibt eine harmonische wellenförmige Bewegung.

Einige Tipps:

- Während des ersten Monats täglich 20 Minuten üben, danach 1 –2 Wiederholungen pro Woche.
- Wichtig: das Gelernte in den Alltag einbauen, denn ohne Veränderung von Gewohnheiten gibt es keine dauerhafte Verbesserung (wie sitze ich, wie stehe ich, gehe ich? – beobachten und korrigieren)
- Üben Sie mit möglichst wenig Kraft, liebevoll und genau.

Viel Freude und Erfolg, damit Sie wieder bald „gut zu Fuß“ unterwegs sind!