

FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 1

Fussmassage

Massieren der Fusssohlen, insbesondere intensives Kneten des Quer- und Längsgewölbes. Dauer: 1 Minute.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 2

Gleichzeitiger Fersen- und Zehenstand

Mit beiden Füßen gleichzeitig vom Zehenstand in den Fersenstand. Wiederholung: 10 Mal.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 3

Wechselseitiger Fersen- und Zehenstand

Ein Fuss im Fersenstand, der andere Fuss im Zehenstand. Synchroner Wechsel der Fussstellung. Wiederholung: 10 Mal.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 4

Fussinnen- und Fussaussenkanten anheben

Abwechselnd Fussinnen- und Fussaussenkanten heben. Knie bewegen sich dabei möglichst wenig. Wiederholung: pro Fuss 10 Mal.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 5

Tunnelübung

Zehen krümmen und in Richtung Fersen ziehen, so dass der Mittelfuss einen Tunnel bildet.

Zehen wieder strecken. Wiederholung: pro Fuss 10 Mal.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 6

Raupengang

Mit Füßen nach vorne «krabbeln», indem Sie die Füße krümmen. Dann wieder entspannen. Wiederholung: 5 Mal nach vorne und zurück.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 7

Längsgewölbe hochziehen

Die Innenkante beider Füße hochziehen.
Dabei bleiben die Zehenaussenkante und der
Fersenbereich auf dem Boden.

Wiederholung: 10 Mal.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 8

Zehen krümmen und spreizen

Die Zehen beider Füße abwechselungsweise krümmen und spreizen. Die Fusssohlen bleiben auf dem Boden. Wiederholung: 10 Mal.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 9

Fersen auseinanderschieben

Füße und Knie sind eng zusammen.
Beide Fersen langsam nach aussen bewegen,
wobei Fussspitzen und Knie zusammen
bleiben. Wiederholung: 10 Mal.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 10

Fussspitzen auseinander schieben

Fersen sind eng zusammen. Beide Fussspitzen langsam nach aussen bewegen, wobei Fersen zusammen bleiben. Wiederholung: 10 Mal.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 11

Fussrückendehnung

Sitzend ein Bein mit gestrecktem Fuss nach hinten neben den Stuhl schieben. Fussrücken kräftig nach unten drücken.

Dauer: je 30 Sekunden.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 12

Fusssohlendehnung

Sitzend ein Bein mit angezogenem Fuss nach hinten neben den Stuhl schieben. Fusssohle kräftig nach unten drücken.

Dauer: je 30 Sekunden.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 13

Wadendehnung 1

Hände an Wand stützen, ein Bein nach hinten strecken. Bei gestrecktem Bein Ferse langsam nach unten drücken. Dauer: je 30 Sekunden.



FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 14

Wadendehnung 2

Hände an Wand stützen, Beine in angenehmer Schrittstellung. Das vordere Bein im Kniegelenk stärker beugen, die Ferse behält Bodenkontakt. Dauer: je 30 Sekunden.

