

Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 7

Thema: Fußgymnastik

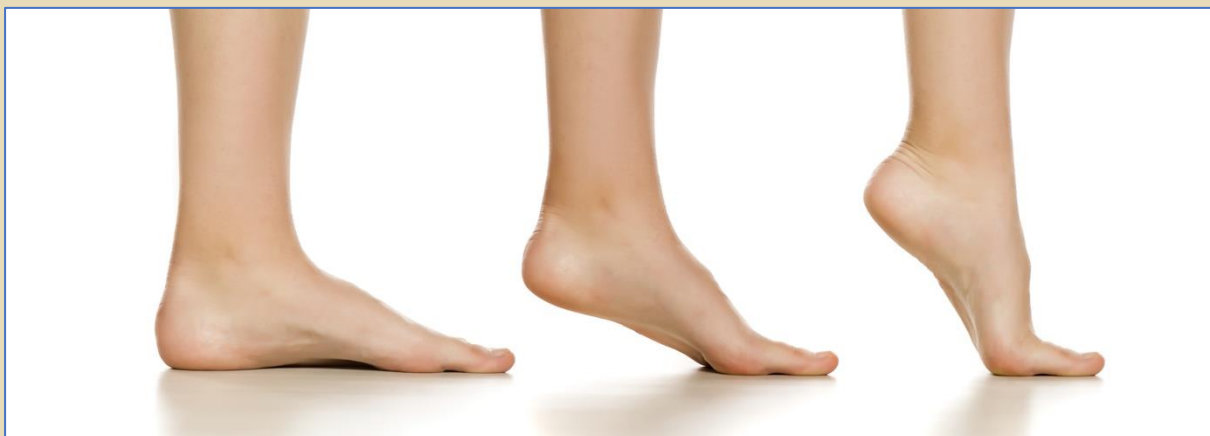
Die Gesundheit unserer **Füße** ist enorm wichtig, weil **sie das Fundament unseres Körpers bilden** und der Teil des Körpers sind, der normalerweise die meiste Zeit des Tages Kontakt zur Außenwelt hat.

Von den Füßen aus, bildet sich die gesamte Statik des Körpers und daher können Dysfunktionen der Füße, Auswirkungen auf den Rest des Körpers und andersherum aber auch die anderen Körpersegmente wie die Hüfte oder Wirbelsäule auch Auswirkungen auf die Funktionen

Zu Zeiten der Jäger und Sammler waren die Füße für uns Menschen darüber hinaus auch nicht nur ein tragendes Körperelement, sondern dienten gleichzeitig auch als Greif- und Tastwerkzeug. Während sie diese Funktionen potentiell eigentlich noch besäßen, führen das Tragen von zu engen oder hochhackigen Schuhen, sowie mangelnde Bewegung der Füße und Zehen im Alltag zu einer Verkümmernung der Fußmuskulatur und damit dem Verlust dieser Funktionen.

Dadurch sehen wir heutzutage auch immer öfter Plattfüße, Knicksenkfüße oder einen Hallux Valgus. Diese können Auswirkungen auf die Statik der Knie haben und sie daher überlasten.

Mit gezielter Fußgymnastik können die Funktionen aber erhalten bleiben und die Füße als stabiles und flexibles Fundament für gesunde Füße wirken.



Hier nun eine Übungsreihe, welche insbesondere auch gut als Aufwärmprogramm vor den Knieübungen wirkt und so oft und lange wie du willst, durchgeführt werden kann.

Einige Übungen werden vielleicht auf Anhieb nicht gut funktionieren. Mit jedem mal wo du sie ausprobierst, wirst du die eingeschlafenen Nervenbahnen aber wieder aufwecken und merken, wie es mit jedem Mal besser klappt.

1. Im Wechsel Zehen beugen und strecken



2. Im Wechsel auf Zehenspitzen und dann auf Fersen



3. Im Wechsel auf die Fußaußen- und -innenkanten



4. Zehen auseinander spreizen

→ Versuche dabei zu vermeiden, dass die am Boden bleibenden Zehen verkrampfen



5. Großen Zeh von anderen Zehen separieren und im Wechsel anheben



6. Große Zehen leicht anheben und zueinander bewegen

→ Versuche dabei die anderen Zehen nicht mitzubewegen



7. Fußgewölbe aufbauen

→ Ziehe dabei immer wieder den Fußballen in Richtung Ferse



8. Füße ein und ausdrehen

→ Achte darauf, die Knie möglichst nicht mitzubewegen

