

ANLEITUNG ZUR FUSSGYMNASTIK

Die heutigen Lebensbedingungen, insbesondere das Tragen modischen Schuhwerks, beanspruchen die Fußmuskulatur derart, dass sie ihre ursprüngliche Funktion nicht mehr erfüllen kann.

Die Folgen: Bewegungseinschränkungen der Fußgelenke sowie Degeneration und Schwäche vor allem der kurzen Fußmuskulatur. Um Fußschäden vorzubeugen, empfehlen wir gesundes Schuhwerk, Barfußlaufen auf Sand, Kies und Gras, täglich mehrmaliges Wechseln der Schuhe und tägliche Fußgymnastik. Bei regelmäßiger Übung spüren Sie bald die Wirkung: Kräftigung der kurzen Fußmuskulatur, Verbesserung der Durchblutung und Erhalt der Gelenkbeweglichkeit.

SCHON 5 MINUTEN TÄGLICHE GYMNASTIK HELFEN, IHRE FÜSSE FIT ZU HALTEN!

Wir haben dafür einige Übungen für Sie zusammengestellt, die Sie bitte 10 bis 20 mal wiederholen.

Denken Sie daran, am meisten macht es Ihren Kinder Spass wenn sie es zusammen mit Ihnen üben. Deswegen zwingen Sie ihre Kinder nicht zu diesen Übungen, sondern versuchen Sie es zuerst einmal selbst, denn es ist gar nicht so einfach wie es aussieht.

Ermutigen Sie ihr Kind, ob es die Übungen vielleicht auch mal probieren möchte und vielleicht kann es ihr "Großer" sogar besser wie Sie.

AUFWÄRMÜBUNGEN

IM SITZEN:

- Linke und rechte Fußspitze abwechselnd hochziehen (Ferse bleibt am Boden)
- Fußkreisen in beide Richtungen
- Mit der Fußsohle eine Flasche oder einen Tennisball rollen

IM STEHEN:

- Wippen vom Zehenstand in den Fersenstand
- Gehen auf Zehenspitzen, Fersen, Fußausen und -innenrand

ÜBUNGEN FÜR DIE KURZE FUSSMUSKULATUR:



Zehen auseinanderspreizen, ohne dabei die Zehen hochzuziehen.



Mit allen fünf Zehen einen Bleistift aufheben.



Zehen einkrallen und Fußinnenrand hochziehen. Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.



Mit beiden Füßen ein Handtuch ausbreiten und wieder zusammenlegen.



Die große Zehe nach innen von den anderen Zehen abspreizen.



Fußgewölbe anheben, während Ferse und Zehen am Boden bleiben.



Mit beiden Füßen eine Zeitung zerreißen, und die Schnipsel wieder einsammeln.



Mit beiden Füßen ein Handtuch zusammenraffen.