

Fußgymnastik

- 1) Sprunggelenkstand im Stand
 - Füße stehen parallel -> Fersen anheben und nach rechts bewegen -> Zehen anheben und nach rechts bewegen
 - Danach alles wieder nach links
- 2) Stand (Einbeinstand) -> Mobilisation des Vorfußes
 - Vorfuß auf zusammengerolltes kleines Handtuch legen
 - Ferse abheben und auf Vorfuß kommen
- 3) Stand mit Großzehe auf zusammengerolltem kleinen Handtuch
 - Die kleinen Zehen liegen daneben auf dem Boden auf
 - Die Großzehe wird in das Handtuch gespannt
- 4) Kleiner Nachstellschritt
 - Kniebeuge
 - dabei bleibt der **vordere** Fuß komplett am Boden
 - der **hintere** Fuß ist auf den Zehen/Vorfuß
- 5) Zehen spreizen
 - Großzehe weg von kleinen Zehen
 - Falls es nicht möglich ist von allein, dann Großzehe festhalten und versuchen die kleinen Zehen wegzubewegen von der Großzehe
- 6) Zehengang
 - Beide Fersen abheben und auf den Vorfüßen vorwärtslaufen
- 7) Zehen abheben
 - Im Wechsel Zehen abheben
 - entweder Großzehe abheben und die kleinen Zehen bleiben fest am Boden
 - oder die kleinen Zehen abheben und die Großzehe bleibt fest am Boden
- 8) Stand mit Rücken an der Wand -> Mobilisation der Sprunggelenke/Kräftigung Schienbeinmuskulatur
 - Beine schräg nach vorne stellen
 - Füße hochziehen und dann nach außen drehen
 - auf Kleinzehenseite absetzen und dann langsam zur Großzehe abrollen
- 9) Fersenaufrichtung
 - Hüftbreiter Stand
 - Knöchel versuchen aufzurichten bzw. leicht nach außen zu spannen
 - Dabei den Vorfuß fest am Boden halten

10) Fußgewölbe aufrichten

- Hüftbreiter Stand
- Zehen spreizen und am Boden ansaugen
- Versuch Fußgewölbe zu bilden in dem man Vorfuß und Ferse versucht zusammenzuspannen
- Großzehengrundgelenk bleibt fest am Boden

11) Handtuchzug

- Beide Füße stehen hüftbreit auf einem ausgebreiteten Handtuch
- Zehen abheben, ablegen und ansaugen -> dabei das Handtuch etwas zu sich ziehen
- So lange wiederholen bis das Handtuch „alle“ ist
- Steigerung: an das vordere Ende des Handtuches eine Hantel oder einen anderen schweren Gegenstand legen

12) Vorfußgewölbe trainieren

- Vorfuß auf einen halben Tennisball oder Tischtennisball legen
- Fuß nicht auf den Ball drücken! Nur auflegen und ein Gewölbe formen
- Diese Position halten und leicht abheben
- **Achtung:** Es kann teilweise zu Muskelkrämpfen in der kleinen Fußmuskulatur kommen!

13) Beinstatik trainieren

- Ca. hüftbreiter Stand
- Tennisball oder ähnliches in der Größe zwischen die Fersen klemmen
- Die Fersen abheben und langsam wieder senken (Ball darf nicht runterfallen)

14) Entspannung der Fußmuskulatur

- Fuß auf Ball legen und langsam vor- und zurückrollen
- Wenn es eine schmerzende Stelle gibt, dann dortbleiben und ganz kleine Bewegungen hin und her durchführen

Hinweis:

- Jede Übung ungefähr eine Minute durchführen oder mindestens 10-20mal wiederholen
- 3-4mal pro Woche trainieren
- Es müssen nicht alle Übungen durchgeführt werden (einfach 4-5 Übungen raussuchen)
- Es reicht, wenn Sie auf ca. 10min pro Training kommen

