


Fussgymnastik

Mit diesen Übungen werden die Fuss- und Wadenmuskulatur sowie die Geschicklichkeit trainiert.



Fersenstand-Zehenstand

- °Füsse schulterbreit nebeneinander stellen.
- °Aus der Normalstellung (Fersenstand) auf die Zehenspitzen stellen.
- °Kurz halten und dann wieder absenken.

Vorgang mindestens zehnmal wiederholen.



Greifen mit den Zehen

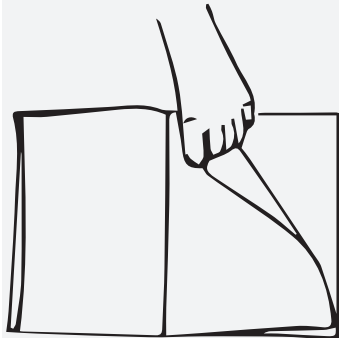
- °Greifen und wieder locker lassen.

Mit den Zehen kann man verschiedene Gegenstände greifen (z.B. Murmeln, Steinchen, Stifte, Taschentücher).



Fersengang

- °Mit angehobenem Vorfuss auf den Fersen laufen.



Mit den Füßen blättern

- °Eine Zeitung oder ein Buch mit den Zehen greifen und umblättern.



Hoher Zehengang

- °Auf die Zehen stellen und versuchen kleine Schritte zu gehen.



Papier zerreißen

- °Stück Papier mit den Füßen in kleine Stücke zerreißen.



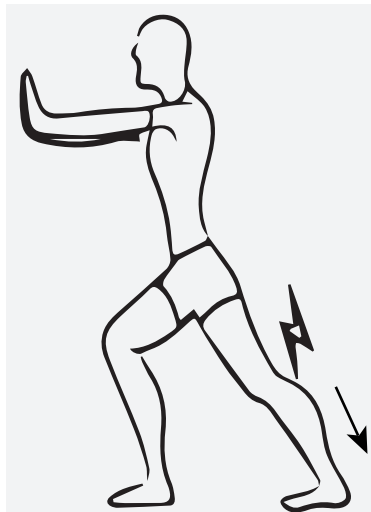
Zehenspreizen

- °Zehen soweit wie möglich für ca. 5 Sekunden auseinander spreizen.

Fussgymnastik

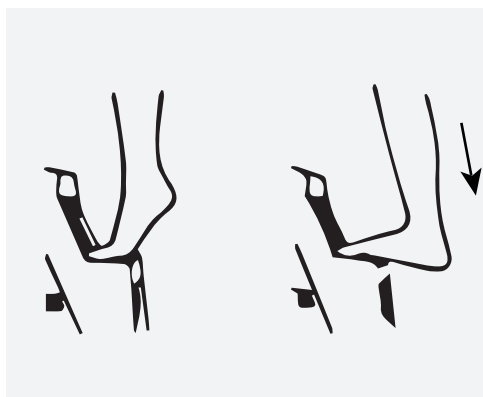
Stretching der Waden

Dehnübung für die Waden (im Stehen, an der Wand)



Dehnposition:

- °Schrittstellung mit dem Gesicht zur Wand.
- °Arme nach vorne strecken und mit den Händen gegen die Wand drücken.
- °Hinteres Bein gestreckt halten und Ferse nach unten drücken.
- °Die Fussspitzen zeigen beide nach vorne.
- °Gewicht auf den vorderen Fuss verlagern und sich nach vorne lehnen.



Dehnposition:

- °Mit betroffenem Fuss am Rand einer Treppenstufe, Türschwelle oder anderem Absatz stehen.
- °Fuss der gesunden Seite anheben.
- °Ferse langsam nach unten fallen lassen bis Dehnung in der Wadenmuskulatur spürbar ist.



Dehnposition:

- °Schrittstellung, Oberkörper bleibt aufrecht.
- °Den vorderen Fuss mit den Zehenspitzen gegen einen erhöhten Gegenstand stellen.
- °Die Ferse nach unten drücken.
- °Knie durchstrecken.
- °Für eine Dehnungsverstärkung sich etwas nach vorne lehnen.

Wichtig! Die Dehnungen für ca. 30 Sekunden halten und 5 kurze Dehnungssequenzen abwechslungsweise für jedes Bein täglich durchführen.