



Training der Fußmuskulatur

Warum ist das notwendig?

Unsere Füße sind das Fundament des Körpers. Sie besitzen, genauso wie deine Arme und Beine, Muskeln die gezielt und regelmäßig trainiert werden müssen.

Eine gute Fußmuskulatur verbessert deine Beinachse und beugt somit Problemen/ Schmerzen in den darüber liegenden Gelenken (Kniegelenk, Hüftgelenk, Wirbelsäule) vor bzw. hilft, falls du schon Probleme hast, diese zu verringern.

Übungen

Hier findest du eine Auswahl von Übungen, von denen du jeweils **zwei bis drei davon pro Tag im Alltag** integrieren solltest. (z.B.: in der Früh und am Abend sitzend oder stehend beim Zähneputzen, während du auf den Bus oder das Mittagessen wartest, etc.)

1. Barfuß gehen: dadurch werden Muskeln, Sehnen und Bänder viel mehr beansprucht
2. Fersengang
3. Zehenspitzenengang
4. Außenkante – Innenkante: Stehe und gehe auf deiner Außenkante und anschließend auf deiner Innenkante.
5. Fersenheben: beidbeinig/ einbeinig
6. Fußkreisen im Sprunggelenk: Im hüftbreiten Sitz oder Stand ein Bein anheben und aktiv das Sprunggelenk 15mal im und 15mal gegen den Uhrzeigersinn kreisen.

Zusätzlich solltest du **zwei bis drei** von diesen Übungen (im Wechsel) **täglich bewusst trainieren**:

7. Fußkreisen mit Anspannung „Zehen einziehen“:
Im hüftbreiten Sitz oder Stand ein Bein anheben und während man aktiv das Sprunggelenk 15mal im und anschließend 15mal gegen den Uhrzeigersinn kreist, werden alle Zehen gebeugt – als würde man einen Stift halten wollen.
8. Zehen maximal hochziehen:
Im hüftbreiten Sitz oder Stand alle Zehen gleichzeitig maximal für 10 Mal 10 Sekunden in die Höhe heben. (dabei kann man beobachten, wie sich die Innenseite des Fußes automatisch leicht anhebt)



9. „Zehenkraller“ - Zehen maximal einziehen/beugen:
Im hüftbreiten Sitz oder Stand alle Zehen gleichzeitig maximal 10 Mal 10 Sekunden in die Unterlage drücken bzw. beugen, ohne dass dabei der Zehenballen Bodenkontakt verliert.





10. „Raupengang“:

Im hüftbreiten Sitz werden alle Zehen gleichzeitig gebeugt und somit die Ferse hinterher gezogen. (15 WHs pro Fuß)



11. Zehen unabhängig voneinander bewegen:

Im hüftbreiten Sitz oder Stand

- Während man den großen Zehen nach unten drückt, werden die kleinen Zehen vom Boden abgehoben. (10 mal 10 Sekunden)



- Während die kleinen Zehen in Boden drücken, wird der große Zehen vom Boden abgehoben. (10 mal 10 Sekunden)



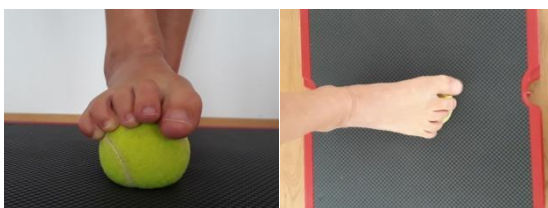
12. Zehen spreizen:

Im hüftbreiten Sitz oder Stand werden die Zehen auseinander gespreizt und für 10 Mal 10 Sekunden in dieser Position gehalten.



13. Quergewölbe trainieren:

Im hüftbreiten Sitz Zehenballen über einen halben Tennisball oder weichen kleinen Ball positionieren. Großer Zehenballen und kleinen Zehenballen zueinander ziehen, als ob man dazwischen eine Brücke aufbauen wollen würde.



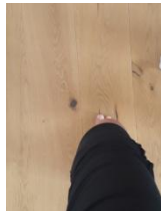


14. **KÖNIGSDISZIPLIN - "Kurzer Fuß nach Janda"** (sitz, beidbeinig, einbeinig)

- ✓ Zu Beginn im hüftbreiten Sitz alle Zehen anheben, spreizen und satt auf den Boden (ohne viel Druck) ablegen.
- ✓ Danach jeweils einen Punkt am Großzehenballen, dem Kleinzehenballen und der Ferse fokussieren.
- ✓ Anschließend Druck auf alle drei Punkte bringen, ohne dass sich die Zehen dabei einkrallen (dürfen nicht weiß werden) & alle drei Punkte gleichzeitig zueinander ziehen/ Fuß zwischen dem Dreieck kürzer machen.



- ✓ Die Kniespitze wird dabei Richtung 2./3. Zehenstrahl ausgerichtet.



- ✓ Es sollte eine Spannung in der gesamten Fuß- und Beinmuskulatur spürbar und ein leichtes Anheben des Fußgewölbes sichtbar sein.
- ✓ Die Spannung wird 10mal 10 Sekunden pro Seite oder beidseitig in der jeweiligen Ausgangsposition gehalten.

- im hüftbreitem Sitz
- im beidbeinigen hüftbreitem Stand
- im einbeinigen Stand



- Spannung halten (ohne Zehen zu krallen) und auf der Stelle gehen
- Spannung halten (ohne Zehen zu krallen) und eine kurze Strecke gehen
- Einbeinige Kniebeuge: Spannung aufbauen in leichte Kniebeuge gehen und wieder hoch