

Auf die Füße, fertig, los!



Schön trainiert
Zehn Übungen, die das Fußgewölbe kräftigen, seine Muskeln stärken und für federnde Stabilität sorgen

Aufstehen! Schon einfache Bewegungsabläufe nützen (siehe Übung Seite 36)



Igelball: Stehen und Belasten

- Beide Knie schauen exakt geradeaus. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere leicht gebeugt.
- Den Igelball unter das Fußgewölbe des vorderen Fußes legen und langsam das Körpergewicht auf den Ball verlagern. Mehrmals vor und zurück.
- Die Ferse bleibt immer am Boden. Achten Sie auf die gerade Beinachse. Tut am Anfang weh. Probieren Sie verschiedene Igelball-Härtegrade.



Igelball: Massage Gewölbe

- Langsam mit dem Fußgewölbe auf dem Igelball kreisen.
- Die Ferse dabei anheben. Gute Gleichgewichtsübung und Reflexzonenmassage.



Igelball: Massage Ferse

- Jetzt ist die Ferse dran: Langsam den Igelball unter der Ferse kreisen lassen. Ihre Füße sind nun wach und kribbeln.
- Beinwechsel! Alle drei Übungen von vorn.

Füße reagieren irgendwann beleidigt, wenn sie ein Leben lang eingezwängt werden oder gar auf bleistiftdünnen Säulen staksen. Der Ferse fehlt dann der feste Stand, und deshalb fällt sie als wichtiges Steueruder beim Gehen aus. Zehen krallen sich auf der Suche nach Halt in den Boden. Spreiz-, Senk-, Knick- oder Hohlfüße können die Quittung sein.

Die Probleme am Längs- und Quer- gewölbe des Fußes lassen mitunter auch Fersensporne oder schief stehende Großzehen wachsen, was mancher Frau die Lust auf Pumps endgültig vergällt. Doch falsche ►

Fotos: W&B/Henglein & Steets

Schuhe sind nicht allein schuld. Ob Hüftwackler, Hohlkreuz oder Rundrücken: „Im Lauf des Lebens hinterlässt auch der Körper einen Abdruck in den Füßen“, erklärt Thomas Rogall, Leiter der „Fußschule München“. „Was sich oben tut, schlägt sich unten nieder.“ Der Fußtherapeut und Buchautor kennt noch einen weiteren Grund für die Malaise am Körperende: „Seitdem der Mensch auf glatten Böden geht und die Füße kaum noch Reize erhalten, sind unsere Fußmuskeln und Sohlenerven unterbeschäftigt.“

Genau das wollen Rogalls Übungen wettmachen. Eine Art Weckruf für die Füße, damit alles ins Lot kommt: Die Zehen liegen entspannt auf dem Boden, die Ferse übernimmt wieder die Rolle des Steuermanns. Na dann, gehen Sie's an! Am besten täglich und wiederholt.

Elke Schurr ■

Fotos: W&B/Henglein & Steets



Balanceakt

- Stellen Sie sich sicherheitshalber an eine Wand oder einen Stuhl.
- Nun ein Bein anheben. Der Fuß des Standbeins darf nicht wackeln, die Zehen dürfen nicht krallen.
- So lange auf einem Bein stehen, bis Zehen und Ferse entspannt auf dem Boden ruhen.



Wadendehner–Leistendehner

- Stellen Sie sich in den Ausfallschritt. Beide Knie sind leicht gebeugt, die Ferse des hinteren Beins ist angehoben. Achten Sie darauf, dass Knie und Füße in einer Linie nach vorn ausgerichtet sind.
- Nun langsam das hintere Knie strecken – die Ferse berührt den Boden. Den Oberkörper gerade halten!

Gewölbe aktivieren

- Schemel und Igelball erleichtern die Übung.
- Die Daumen drücken auf das Ende des großen und kleinen Zehs, die anderen Finger drücken von unten auf den Ballen. Die Zehen werden lang.



Der Zehenfächer

- Den Igelball entfernen. Ziehen Sie nun sanft jeden Zeh einzeln nach vorn in die Länge.
- Die Zehen sind aufgefächert und entspannt.
- Die Zehen sollten gestreckt sein.



Der Bogen

- Der Fuß liegt flach auf.
- Nun bauen Sie den Bogen auf, indem Sie auf die Innen- und Außenkante des Vorderfußes drücken.
- Arbeiten Sie gegen die Spreizung des Quergewölbes.





Die Welle

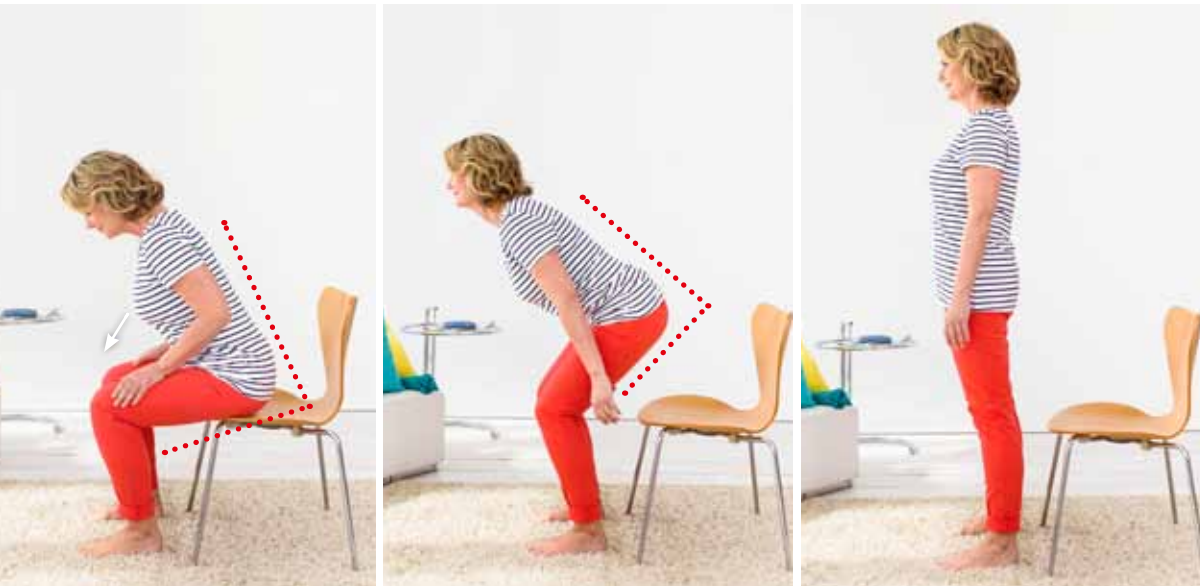
- Sie sitzen auf einem Stuhl – die Füße in leichter Schrittstellung.
- Nun heben Sie den vorderen

Vorfuß an, indem Sie die Zehen entspannt nach unten hängen lassen. Ferse bleibt am Boden.

- Langsam den Fuß senken, in-

dem Sie die Zehen anheben und nach oben aufrichten.

- Wellenbewegung mehrmals wiederholen. Seitenwechsel.



Aufstehen

- Mit geradem Rücken nach vorn beugen; dabei mit den Händen auf den

Oberschenkeln abstützen.

- Aus der Vorwärtsneigung heraus richten Sie sich mit sanftem Schwung auf.

- Die Hüftgelenke werden maximal eingesetzt. Sie kommen in den Stand, ohne Füße und Körper zu verdrehen.

Schön gepflegt

- Seifen trocknen die Haut aus, „besser sind schwach saure Syndets für die tägliche Reinigung“, rät Apothekerin Ursula Kindl aus Baldham.
- Gönnen Sie sich einmal wöchentlich ein **Fußbad**. Danach die Fußnägel kürzen – und zwar gerade schneiden.
- Eincremen nicht vergessen! **Spezielle Pflege-Cremes** und -Lotionen kleben nicht und ziehen fix ein. Wem das

Bücken schwerfällt, der wählt **Schäume** zum Aufsprühen.

- Bei Schweißfüßen eignen sich fettfreie Gele mit Gerbstoffen.
- Inspizieren Sie Ihre Füße, um **Fußpilz** oder **eingewachsene Nägel** früh zu erkennen. Gehen Sie rechtzeitig zum Dermatologen.
- Überschüssige Hornhaut vorsichtig und nur mit **Bimsstein** oder einer **Sandpapierfeile** entfernen.



- Schrunden bilden sich durch Risse in der Hornhaut. Spezielle **Schrundensalben** enthalten schälende Substanzen und beugen vermehrtem Hornhautwachstum vor.