

FUSS- GYMNASTIK

12 Übungen zur regelmäßigen Fußgymnastik



Sitzen Sie für folgende Übungen aufrecht auf einem Stuhl und lehnen Sie sich nicht an. Ihre Beine sollen im rechten Winkel bequem am Boden stehen. Führen Sie diese Übungen abwechselnd mit jedem Fuß und mit jedem Bein durch. Wiederholen Sie diese ca. 10-mal. Sie dürfen dabei keine Schmerzen haben.



Übung 1:
Zehen krallen und strecken,
dazwischen locker lassen.



Übung 2:
Fersen anheben und wieder
absetzen.



Übung 3:
Vorfuß anheben, nach außen drehen
und wieder absetzen.



Übung 4:
Fersen anheben, nach außen drehen
und wieder absetzen.



Übung 5:
Mit kleinen Schritten nach vorne
trippeln und wieder zurück.



Übung 6:
Ein Tuch mit den Zehen aufheben.



Übung 7:
Ein Bein heben und strecken, Vorfuß
strecken, locker lassen und das Bein
entspannt wieder abstellen.



Übung 8:
Ein Bein heben und strecken,
Zehenspitzen zu sich ziehen,
locker lassen und das Bein wieder
entspannt abstellen.



Übung 9:
Beide Beine heben und strecken,
Füße kreisen lassen und Beine
wieder entspannt abstellen.



Übung 10:
Beide Beine heben und strecken,
Zehenspitzen abwechselnd strecken
und Beine wieder entspannt
abstellen.



Übung 11:
Knüllen Sie eine Zeitung ganz klein
zusammen, streifen Sie sie wieder
glatt und versuchen Sie anschließend
diese zu zerreißen.



Übung 12:
Zur Belohnung:
Massieren/streicheln Sie mit einem
Fuß den anderen.