

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 trappeln 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.



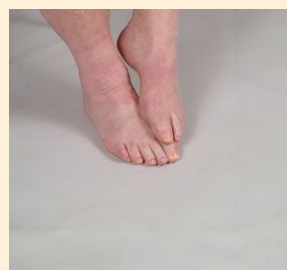
Übung 10

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.