

## THMotion - @home but active! (12)

### Einfache Barfuß-Übungen für den Alltag.

#### 1. Raupe

Diese Übung folgt dem Bewegungsmuster einer Raupe und kräftigt die kurzen Fußmuskeln, die quergewölbeaufbauende Fußmuskulatur, als auch die Zehenbeuger.

**Ausführung:** Hüftbreiter Stand auf einem glatten Boden. Drücke die Zehen kraftvoll in den Boden und ziehe den Fuß mit der kurzen Fußmuskulatur nach vorne. Die Ferse wird dadurch nach vorne gezogen. Während der Bewegung ist der Ballen in der Luft. Löse die Spannung und setze die Zehen wieder so weit wie möglich vorne ab. Die Bewegung soll aus den Zehengrundgelenken kommen, die vorderen Zehengelenke nicht in den Boden krallen.

**Dauer:** Etwa 1 m im »Raupengang« vorwärtsbewegen (z.B. beim Zähne putzen).

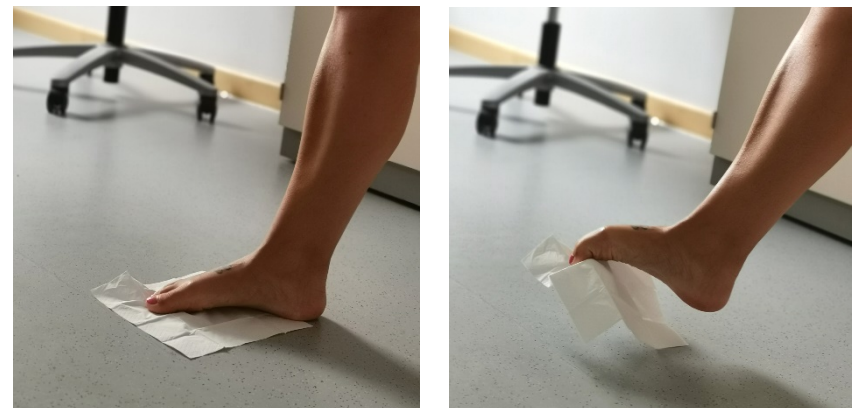


#### 2. Tuchgreifer

Diese Übung schult die Koordination und unterstützt den Aufbau des Fußgewölbes.

**Ausführung:** Sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausführbar. Legen Sie ein Tuch (z.B. Tempo) ausgebreitet vor sich auf den Boden und hebe es mit den Zehen vom Boden auf. Dann ca. 5 Sekunden in der Luft halten.

**Dauer:** 5 bis 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.



### 3. Der Sammler

Auch bei dieser Übung wird die Geschicklichkeit der Füße geübt.

**Ausführung:** Mit den nackten Füßen, Gegenstände wie Stifte, Kugeln oder Münzen vom Boden aufzusammeln. Anfangs wird man eventuell feststellen, wie unbeweglich die Füße eigentlich sind. Aber Übung macht ja bekanntlich den Meister!

**Dauer:** So oft es geht in den Alltag integrieren.



### 4. Zehenspitzenstand – eine Frage der Balance

Mobilisiert das Sprunggelenk, kräftigt die Waden- und Fußmuskulatur und baut das Fußgewölbe auf. Zudem schult der Zehenspitzenstand den Gleichgewichtssinn.

**Ausführung:** Hüftbreiter Stand, Knie nicht ganz durchdrücken, Bauch und Po angespannt. Beide Fersen vom Boden lösen, auf den Zehenspitzen halten und langsam wieder zum Boden abrollen.

**Dauer:** 3 bis 5 Wiederholungen, 10 Sekunden lang oben halten.



## 5. Fußsohlenmassage – Wellness bis in die Zehenspitzen

Die Massage der Fußsohlen steigert deren Durchblutung, mobilisiert zudem die Mittelfußknochen und tut nach einem langen Tag einfach gut.

**Ausführung:** Sitzend oder im Stehen. Massiere Sie ihr Fußsohle, indem Sie mit der gesamten Fußfläche über einen Tennis-, Golf-, Faszien- oder Igelball rollen.

**Dauer:** Etwa 3 Minuten pro Fuß.

**Variation:** Wenn man keinen Ball zur Hand hat, kannst man seine Füße selbstverständlich auch mit den Händen ordentlich durchkneten und dabei eincremen.

