

## Trainingsprogramm für die Füße

Diese Übungen sollten Sie möglichst 2 x Woche selbst durchführen. Beachten Sie bitte dabei, dass zwischen den Trainingstagen mindestens ein „Ruhetag“ liegt, an dem Sie ganz normal aktiv sein können, aber an dem Sie nicht speziell Ihre Füße trainieren sollen.

Sie benötigen für die Übungen

- einen Stuhl
- elastische Bänder in verschiedenen Stärken
- einen Igelball

Sie brauchen nicht immer alle Übungen durchzuführen. Eine Trainingseinheit sollte nicht länger als 30 Minuten dauern.



Für einige Übungen benötigen Sie ein elastisches Band. Knoten Sie das Band so zusammen, dass die geknotete Schlinge etwas kürzer ist, als die Breite eines Stuhls.

Wählen Sie für den Anfang ein eher weiches Band. Im Verlauf können Sie dann auf ein weniger elastisches Band (andere Farbe) wechseln.

Ziehen Sie zum Training Schuhe und Socken aus. Achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht an den Füßen frieren.

Die Intensität der Übungen muss gesteigert werden, sobald Sie die Übung nicht mehr als schwierig empfinden.

Zwischen den einzelnen Übungen sollten Sie die Füße leicht ausschütteln.

## Beweglichkeit des Sprunggelenks



Sie sitzen auf einem Stuhl und strecken ein Bein mit gestrecktem Knie nach vorne. Kreisen Sie den einen Fuß im Uhrzeigersinn und anschließend gegen den Uhrzeigersinn. Dann das gleiche mit dem anderen Fuß.

**2 x 5 Drehungen in jede Richtung mit jedem Fuß.**

## Sensibilisierung der Fußsohlen



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so dass Hüfte und Knie etwa rechtwinklig gebeugt sind. Setzen Sie einen Fuß auf den Igelball und rollen Sie mit der Fußsohle vor und zurück über den Igelball. Rollen Sie dann mehr unter der Ferse, unter dem Vorfuß, unter der Außenkante und unter der Innenkante. Wiederholen Sie die Übungen mit dem anderen Fuß.

**Jeweils etwa 15 - 20 Sek. pro Übung (z.B.: ganzer Fuß oder Außenkante).**

## Koordinationsübung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so dass Hüfte und Knie etwa rechtwinklig gebeugt sind. Stellen Sie den einen Fuß auf die Ferse, den anderen Fuß auf die Fußspitze.

Wechseln Sie dann rhythmisch beide Fußpositionen jeweils in die andere Position.

**3 x 10 Positionswechsel**



## Seitliche Kräftigung des Sprunggelenks



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so dass Hüfte und Knie rechtwinklig gebeugt sind. Nehmen Sie das elastische Band und legen Sie die Schlinge um beide Füße, so dass das Band auf Höhe des Mittelfußes liegt. Der linke Fuß bleibt mit der ganzen Sohle am Boden. Drehen Sie nun den rechten Fuß gegen den Widerstand des Bandes nach außen, wobei Sie die Ferse auf dem Boden lassen. Anschließend wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß (rechter Fuß mit ganzer Sohle am Boden).

**2 x 10 Wiederholungen für jeden Fuß nach außen. Steigern Sie die Intensität, indem Sie ein stärkeres elastisches Band benutzen.**

## Kräftigung der Fußbeugung und Fußstreckung



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so dass Hüfte und Knie rechtwinklig gebeugt sind. Heben Sie jetzt beide Fersen so hoch wie möglich (Abb. links). Lassen Sie sich jetzt wieder die Fersen absinken und heben dann die Fußspitzen so hoch wie möglich an (Abb. rechts).

**2 x 15 Wiederholungen. Zur Steigerung können Sie die Übung auch im Stand versuchen.**

## Kräftigung der Großzehen



Sie sitzen auf einem Stuhl. Legen Sie die halbe Schlinge um die beiden Großzehen. Strecken Sie die Beine jetzt weit nach vorne mit den Fersen am Boden. Drehen Sie nun beide Füße auseinander und halten Sie mit den Großzehen die Spannung (etwa 3 Sek.).

**2 x 10 Wiederholungen. Zur Steigerung können Sie die Spannung etwas länger halten oder die Beine ganz strecken und die Fersen vom Boden abheben.**

## Kräftigung des Fußgewölbes



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so dass der eine Fuß etwas unter dem Stuhl steht. „Krabbeln“ Sie nun mit dem Fuß nach vorne, indem Sie die Zehen heranziehen und sich nach vorne ziehen.

Schieben Sie sich genauso wieder mit den Zehen zurück.

**3 x beide Füße abwechselnd vor und zurück. Zur Steigerung bis zu 5 x pro Fuß.**

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Greifen Sie mit den Zehen eines Fußes das elastische Band vom Boden und lassen Sie es dann wieder fallen.

**2 x 10 Mal das Band aufheben.**

