FUBGYMASTIK



BARFUBLAUFEN MACHT SPAB

Übungen zum Nachmachen

Die meiste Zeit des Tages laufen wir in Schuhen auf ebenen und harten Untergründen, das ist eine einseitige Belastung für unsere Füße und kann sich auf den kompletten Haltungs- und Bewegungsapparat schwächend auswirken. Beim Laufen auf verschiedenen natürlichen Untergründen kann diesem Mechanismus entgegenwirken. Untergründe wie z.B. Waldboden, Sand oder Schnee stimulieren die gezielt entgegen wirken. Sinne. Nicht nur die Wahrnehmung der Füße wird geschult sondern Nerven und Muskeln werden neu beansprucht und die Durchblutung wird gefördert. Probieren Sie es

einmal aus und laufen barfuß auf einer Wiese. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Gangbild verändert um sich auf den neuen Untergrund einzustellen. Dies ist ein natürliches "Training" für Ihre Muskulatur und schult gleichzeitig Ausdauer, Wahrnehmung und Koordination.

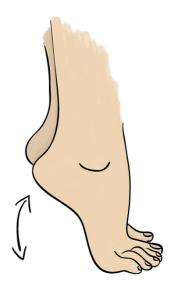
Eine Fußgymnastik kann dieser Entwicklung

Bei komplexeren Fußdiagnosen fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat.



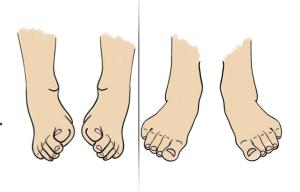
Fersenstand - Zehenstand

Die Füße schulterbreit nebeneinander stellen. Nun aus der Normalstellung, dem "Fersenstand", auf die Zehenspitzen stellen, kurz halten und dann wieder absenken. Hier wird das Längsgewölbe gekräftigt und das Gleichgewicht trainiert.



Innenrand - Außenrand

Das Stehen auf dem Innen- bzw. dem Außenrand beansprucht die seitlichen Muskeln. Auch hier werden Gleichgewicht und Koordination geschult.



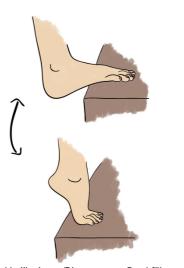
Greifen mit den Zehen

Mit den Zehen greifen und wieder locker lassen. Es können auch kleinere Gegenstände wie ein Stift oder eine Murmel gegriffen und wieder abgelegt werden.



<u>Turmspringer</u>

Mit dem Vorfuß auf eine Stufe stellen, langsam die Ferse senken und wieder in den Zehenstand gehen. Hier wird die Wadenmuskulatur trainiert. Dies ist auch eine ideale Übung um einer verkürzten Wadenmuskulatur entgegen zu wirken.



Haftungsanspruch gegenüber Karl Horstmann, Horstmann Orthopädie – Schuhtechnik, besteht nicht. Im Zweifelsfall sind Indikationen/Diagnosen vor Durchführung der Übungen durch einen Arzt abzuklären.

Fersengang

Versuchen langsam mit angehobenem Vorfuß, nur auf den Fersen zu laufen. Diese Übung fordert vor allem die fußhebende Muskulatur (Extensoren) und dehnt die Wadenmuskulatur.



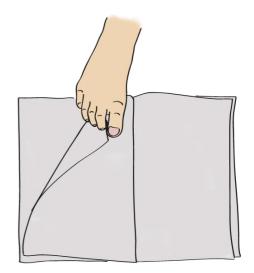
Hoher Zehengang

Auf die Zehen stellen und versuchen kleine Schritte zu gehen. Bei dieser Übung wird die Wadenmuskulatur trainiert.



Mit den Füßen umblättern

Versuchen Sie z.B. eine Zeitung mit den Zehen zu greifen und umzublättern. Dies ist ein Training für die kurzen Fußmuskeln und die Geschicklichkeit.



Papier zerreißen

Versuchen Sie ein stück Papier mit den Füßen in kleine Stücke zu zerreißen. Hierbei wird die Geschicklichkeit und die kurze Fußmuskulatur trainiert.



Haftungsanspruch gegenüber Karl Horstmann, Horstmann Orthopädie – Schuhtechnik, besteht nicht. Im Zweifelsfall sind Indikationen/Diagnosen vor Durchführung der Übungen durch einen Arzt abzuklären.