

# Fußkräftigung



1. – 3. Übungen mit Terraband

## 3. Zehenkrallen

Zehenkrallen stärkt die gesamte Fußmuskulatur und geht fast überall – auch im Schuh. Einfach die Zehen am Boden oder in der Luft einkrallen und dann wieder locker lassen.

## 4. Zehen spreizen

Großartig für das Quergewölbe sind Fußübungen, bei denen Du die Zehen spreizt. Du kannst beispielsweise mit Hilfe der Hände die Zehen wie einen Fächer aufspreizen. Dazu nimmst Du im Bereich des Mittelfußes den Fuß mit beiden Händen an der Innen- bzw. an der Außenkante in die Hand und ziehst vorsichtig die Zehen seitlich auseinander. Mach die Übung mehrmals und lass den Fuß nach und nach aktiv mitarbeiten.



## 5. Gehen auf Außen- und Innenkante

Im Stehen kannst Du Dich aktiv auf die Außenkante der Füße stellen und diese Position halten. Dann versuche doch mal, nur auf der Außenkante der Füße zu gehen. Das Gleiche kannst Du auf der Innenkante Deiner Füße probieren. Das ist allerdings schon um einiges schwieriger. Diese Übung kann man wirklich prima beim Zähneputzen machen.

## 6. Kreative Fußgymnastik mit kleinen Helfern

Sei kreativ! Es gibt so viele Übungen, die Füße und Fußgelenk stärken:

- Greife Stifte mit Füßen.
- Bewege die Füße wie eine Raupe.
- Versuche jeden Zeh einzeln anzusteuern und zu heben.
- Versuche mit den Zehen ein Handtuch „aufzufressen“ und zusammenzuziehen.
- Nimm einen Tennisball unter die Füße und rolle die komplette Fußsohle drüber. Statt einem Tennisball eignen sich auch die Produkte von **Blackroll** wie zum Beispiel der Blackroll Ball oder die Blackroll Mini.



- **Tipp:** Wenn es an einer Stelle weh tut, dann steige ruhig mit mehr Gewicht auf den Ball und verharre dort bis du spürst, wie die Spannung nachlässt.

