**Fussgymnastik**



**Übungen für eine starke Muskulatur**

Diese einfachen und kurzen Übungen sollen deinen Füssen auf die Sprünge helfen.

Du kannst diese Übungen deinen Kunden empfehlen, zeigen und mit nach Hause geben.

Sie beugen Schmerzen vor, schützen vor Verletzungen und sorgen für eine gute Haltung und Koordination.



**Einfussstand für die Fussgelenke**

auf weichem Untergrund, evt. die Augen schliessen, gestrecktes Bein evt. kreisen

**Fersenheber für Sprunggelenk und Füsse grossartig**

So weit wie möglich auf die Zehenspitzen und so lange als möglich halten

Tipp: auf Treppenabsatz stehen, dadurch werden die Muskeln stärker trainiert



**Zehenkrallen für die gesamte Muskulatur**

geht auch mit Schuhen. Am Boden oder in der Luft



 **Zehen spreizen für das Quergewölbe**

Nimm deine Hände zu Hilfe und ziehe vorsichtig die Zehen auseinander. Versuche es ohne Hände und lass den Fuss aktiv werden.



 **Gehen auf Aussen- und Innenkante**

Füsse auf die Aussenkante bezw. Innenkante stellen und versuchen zu gehen. Prima Übung auch beim Anstehen in der Warteschlange oder morgens beim Zähneputzen.

**kleine Helfer für mehr Kreativität**

* Versuche etwas mit den Zehen zu greifen
* Bewege die Füsse wie eine Raupe
* Versuche jede Zehe mit deinen Gedanken anzusteuern und zu bewegen
* Fusssohlenrollen: mit Tennisball oder Blackrolle die Sohle massieren

**Tipp: Falls es irgendwo schmerzt, steigere dort den Druck bis die Spannung nachlässt**

Wie du siehst und auch gleich selber spührst, ist es nicht schwer, diese Übungen umzusetzten und im Alltag einzubauen. Der Nutzen ist enorm gross bei regelmässiger Anwendung.

Jetzt ist nur noch die gute Pflege wichtig. Aber die bietet ihr euren Kunden ja gerade an.

Viel Spass beim ausprobieren.