





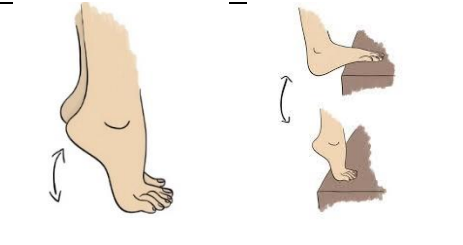


Fußgymnastik - Übungsprogramm

Ausgangstellung Sitz

Grundspannung (Grsp.) = Grundvoraussetzung für jede Übung

- Füße + Knie hüftbreit/ parallel und fest am Boden
- vorderen Beckenboden nach innen oben ziehen + Bauchspannung
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen + kurzes Kinn, Nacken lang
- wird zu Beginn immer neu aufgebaut und während der Übung gehalten!
- Übungsanzahl: 8 – 12 Wiederholungen pro Übung!

1. Zehen einkrallen + strecken	
2. Zehen spreizen + schließen	
3. Fußspitzen mit Vorderfuß hochziehen ➤ wechselseitig + beidseitig	
4. Fersen hochdrücken (Kombination mit Übung 3) ➤ wechselseitig + beidseitig	
5. Füße nach außen oben + innen oben ziehen	
6. Füße nach innen + außen kreisen ➤ gleichseitig + gegensinnig	
7. Zehenstand + Fersenstand ➤ wechselseitig + beidseitig (neutrale Ebene oder zur Steigerung Treppenstufe)	

8. Fußspitzen auseinanderschieben	
9. Fersen auseinanderschieben	
10. zum Mattenrand laufend (Kombination aus Übung 8 & 9) nach rechts und links führen ➤ parallel + wechselseitig	
11. Längsgewölbe + Quergewölbe aufbauen mit kurzen Fuß	
12. Raupengang vorwärts + rückwärts	
13. Fußgewölbe ausstreichen (mit Faust oder Tennis-/ Faszienball)	
14. Dehnung der Vorderseite	
15. Dehnung der Rückseite (Hilfe: Stütz an der Wand)	

Viel Spaß beim täglichen, selbstständigen Üben!

Ihr Team der Physiotherapie 😊