

Übung 1



**Auf dem Rücken liegend oder sitzend:**  
Füsse strecken, Zehen nach oben ziehen, Füsse nach oben ziehen, Zehen krallen.  
**Ausführung:** 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2-3 Serien.  
**Ziel:** Durchblutungsförderung und Beweglichkeit der Fuss- und Zehengelenke.  
**Variation:** Tempovariation, links und rechts

Übung 2



**Auf dem Rücken liegend oder sitzend:**  
Äusserer Fussrand nach oben ziehen, danach Fussflächen zueinander drehen.  
**Ausführung:** 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2-3 Serien.  
**Ziel:** Beweglichkeit des oberen und unteren Sprunggelenks.  
**Variation:** Tempovariation, links und rechts in unterschiedlicher Richtung.

Übung 3



**Sitzend:**  
Tuch mit Zehen zu sich ziehen oder wegstossen.  
**Ausführung:** 5 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 1-2 Serien.  
**Ziel:** Kräftigung der Zehenbeuger und des Längsgewölbes.  
**Variation:** Gewicht auf das Tuch legen, beide Füsse gleichzeitig oder entgegengesetzt.

Übung 4



**Stehend:**  
Tuch zusammenrollen, Einbeinstand, mit dem nicht belasteten Bein alternierend vorne und hinten das Tuch leicht berühren.  
**Ausführung:** 5-10 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2-3 Serien.  
**Ziel:** Gleichgewichtsschulung, Koordination und Propriozeption.  
**Variation:** Augen geschlossen.

## Wichtiges zur Fussgymnastik

- Als Hilfsmittel braucht es nur ein Tuch oder ein Sissel Balance-Fit
- Übungen barfuss ausführen
- Auf korrekte Beinachse achten
- 2-3 Serien durchführen

- Immer das volle Bewegungsspektrum ausschöpfen
- Bei Verletzungen nur Übungen ausführen, die völlig schmerzfrei sind.
- Durchführung der Übungen mindestens 3x wöchentlich
- Übungen in aufgewärmtem Zustand ausführen, v.a. Übung 5



### Übung 5



#### Auf einer Treppenstufe stehend:

Ferse überhängend über Stufenrand. Ferse nach unten drücken, auf Fussspitzen stehend bis zum maximalen Hochstand hochdrücken.

**Ausführung:** 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2-3 Serien.

**Ziel:** Kräftigung der Wadenmuskulatur und des Längsgewölbes.

**Variation:** Einbeinig, mit Zusatzgewicht, auf instabiler Unterlage.

#### Wichtig:

Bei Schmerzen in Bereich der Achillessehne oder Ferse (Fersensporn, Plantarfasciitis) nur Bewegung von oben nach unten (exzentrische Dehnung) und schmerzfrei durchführen.



### Übung 6



#### Stehend:

Einbeinstand auf Sissel Balance-Fit. Standbein nicht ganz durchgestreckt, Balance halten.

**Ausführung:** 10-15 Sekunden stehen, 30 Sekunden Pause, 2-3 Serien.

**Ziel:** Koordination der gesamten Unterschenkel- und Fussmuskulatur, Gleichgewicht, Gelenkstabilität, Propriozeption, Durchblutung.

**Variation:** Nicht belastetes Bein bewegen, Arme bewegen, Augen schliessen, Kopf nach hinten, Blick nach oben.



### Übung 7



#### In der Hocke:

Von der Hocke aus auf die Zehenspitzen stehen. Auf gerade Beinachsenstellung achten.

**Ausführung:** 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2-3 Serien.

**Ziel:** Kräftigung der Waden- und Fussmuskulatur.



### Übung 8



#### Stehend:

Tuch zusammenrollen, Einbeinstand, mit dem Vorfuss über der Rolle stehen, hinteres Bein gestreckt, danach hinteres Bein nach vorne hochziehen.

**Ausführung:** 5-10 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2-3 Serien.

**Ziel:** Koordination der gesamten Unterschenkel- und Fussmuskulatur, Gleichgewicht.

**Variation:** Sissel Balance-Fit, Arme bewegen, Zusatzgewichte (Rucksack, Gewichtswesten), Tempovariation, Augen schliessen.