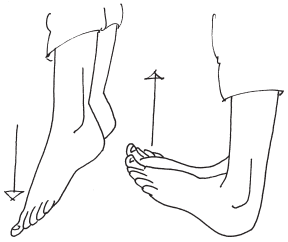
Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

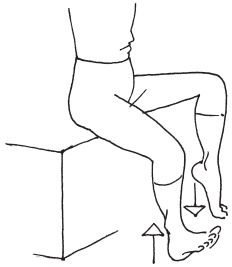
Gönnen Sie Ihren Füßen etwas Gutes! – Fußgymnastik

Wichtige Hinweise
- Ziehen Sie zum Üben Ihre Schuhe aus.
- Achten Sie auf eine gute Sitz- bzw. Stehhaltung.
- Beenden Sie bei auftretenden Schmerzen unbedingt die Übung.
- Lassen Sie die Fußgymnastik möglichst in Ihren Alltag einfließen, z.B. beim Fernsehen, beim Zähneputzen.
- Langes Stehen ist für Ihre Füße ungünstig.
- Achten Sie auf fußfreundliches Schuhwerk.

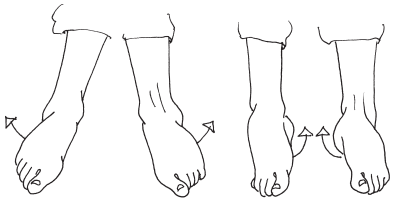
1. Fußmassage
Massieren Sie mit den Händen Ihre Fußsohlen. Kneten Sie dabei besonders intensiv das Quer- und Längsgewölbe der Füße durch. Ca. 60 sec.



2. Gleichzeitiger Fersen- und Zehenstand
Bewegen Sie Ihre Füße abwechselnd aus dem Fersenstand in den Zehenstand. Ca. 10 mal.

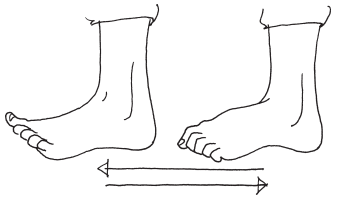


3. Wechselseitiger Fersen- und Zehenstand
Ein Fuß befindet sich im Fersenstand, der andere im Zehenstand. Wechseln Sie nun synchron die Fußstellungen. Ca. 10 mal.

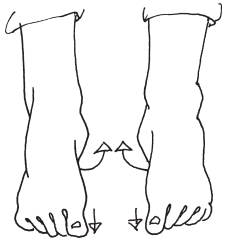


4. Fußinnen- und Fußaußenkanten anheben
Heben Sie abwechselnd die Fußinnen- und Fußaußenkanten an. Die Knie bewegen sich möglichst wenig. Ca. 10 mal.

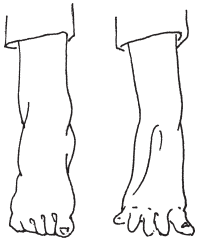
5. Tunnelübung
Krallen sie Ihre Zehen und ziehen Sie die Zehen in Richtung Ferse. Der Mittelfuß bildet dabei einen Tunnel. Anschließend Fuß und Zehen wieder strecken. Ca. 10 mal.



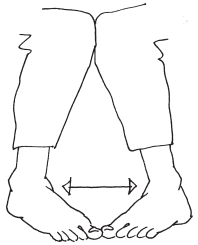
6. Raupengang
"Krabbeln" Sie mit Ihren Füßen nach vorn und anschließend wieder zurück. Die Bewegung wird durch das Krallen der Zehen ausgelöst. Ca. 5 mal vor und zurück.



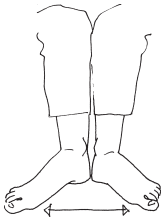
7. Längsgewölbe hochziehen
Ziehen Sie die Innenkanten (Längsgewölbe) beider Füße hoch. Der Zehen-, Außenkanten- und Fersenbereich bleiben dabei auf dem Boden. Ca. 10 mal.



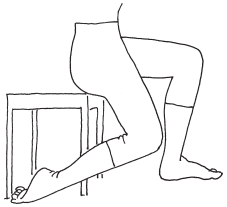
8. Zehen krallen und spreizen
Krallen und spreizen Sie abwechselnd die Zehen beider Füße. Die Fußsohlen dabei auf dem Boden stehen lassen. Ca. 10 mal.



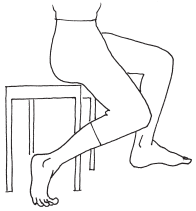
9. Fersen auseinanderschieben
Stellen Sie beide Füße und Knie eng zusammen. Schieben Sie nun langsam beide Fersen auf dem Boden nach außen. Die Fußspitzen und Knie bleiben dabei zusammen. Ca. 10 mal.



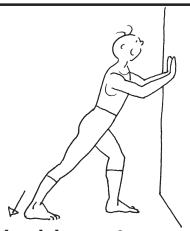
10. Fußspitzen auseinanderschieben
Stellen Sie beide Füße und Knie eng zusammen. Schieben Sie nun langsam beide Fußspitzen auf dem Boden nach außen. Die Fersen und Knie bleiben dabei zusammen. Ca. 10 mal.



11. Fußrückendehnung
Schieben Sie ein Bein mit gestrecktem Fuß nach hinten neben den Stuhl. Drücken sie nun den Fußrücken kräftig in Richtung Boden. Ca. 30 sec je Seite.



12. Fußsohlendehnung
Schieben Sie ein Bein mit gebeugtem Fuß nach hinten neben den Stuhl. Die Zehen dabei anziehen. Drücken Sie den Fuß kräftig nach hinten in den Boden. Ca. 30 sec je Seite.



13. Wadendehnung I
Stützen Sie Ihre Hände gegen eine Wand und strecken Sie ein Bein nach hinten. Drücken Sie nun langsam die Ferse bei gestrecktem Knie auf den Boden. Ca. 30 sec je Seite.

14. Wadendehnung II
Stützen Sie Ihre Hände gegen eine Wand und stellen Sie die Beine in eine angenehme Schrittstellung. Beugen Sie nun stärker das vordere Bein im Kniegelenk. Die Ferse behält Bodenkontakt. Ca. 30 sec je Seite.

Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit“ unter dem Stichwort „Rückengesundheit“.

© 2003 · Ulrich Kuhnt · Rückenschule Hannover