

# Zehen- & Beingymnastik



22 Übungen für Ihre  
Fußgesundheit

Haus der Fußgesundheit  
Orthopädie-Schuhtechnik

**ADLER**

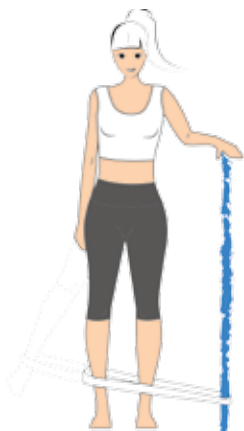
79312 Emmendingen

Cornelia-Passage 4 • Fax 54872

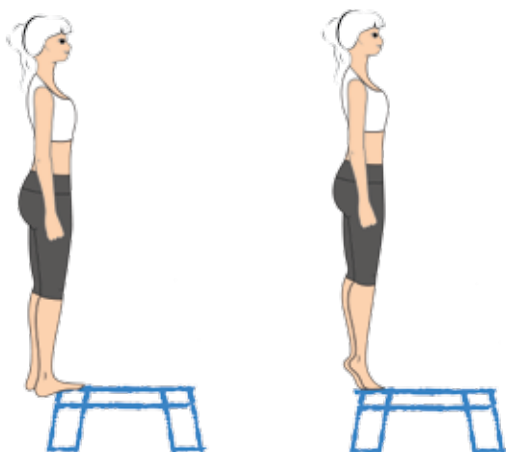
Telefon 07641-43549 • [www.adler-emmendingen.de](http://www.adler-emmendingen.de)



## Übungen für die Beine



Spreizen Sie im Stehen ein Bein so weit wie möglich seitlich weg und führen Sie es dann zurück zum anderen Bein. Zur Stabilisierung können Sie sich an der Wand oder einer Stuhllehne festhalten. Sie können auch ein Latexband verwenden, um die Muskulatur stärker zu fördern.



Stellen Sie sich mit den Zehenspitzen auf eine Stufe und stützen Sie sich, wenn nötig, seitlich ab. Heben Sie nun die Fersen an. Anschließend senken Sie die Fersen so weit wie möglich ab.

Bitte sprechen Sie, bevor Sie die Übungen machen, mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, ob diese für Sie empfehlenswert sind!



Senken Sie aus einem schulterbreiten Stand heraus den Rumpf, bis Knie- und Hüftgelenke rechte Winkel bilden, und richten Sie sich anschließend wieder auf.



Stützen Sie sich im Stehen seitlich an einer Wand ab und schwingen Sie das neben der Wand befindliche Bein so weit wie möglich nach vorn und hinten.

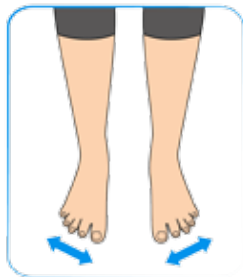
# Zehen- und Fußgymnastik



Heben Sie im Sitzen beide Unterschenkel an, sodass sich die Füße auf Höhe der Knie befinden. Ziehen Sie beide Fußspitzen in Richtung des Körpers und strecken Sie die Füße dann wieder in die Waagrechte.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und heben Sie die Beine etwas an, sodass die Füße schweben. Kreisen Sie anschließend die Füße mehrmals aus dem Fußgelenk heraus – erst nach außen, dann nach innen.



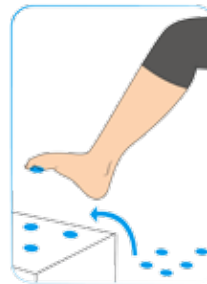
Befreien Sie die Füße von Schuhen und Strümpfen und spreizen Sie die Zehen so weit wie möglich. Bewegen Sie sie anschließend frei, krümmen Sie sie beispielsweise und strecken Sie sie dann wieder aus.



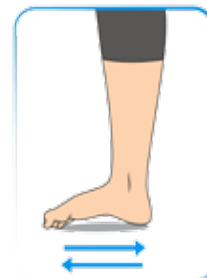
Stellen Sie im Sitzen die Zehen auf dem Boden ab. Kreisen Sie nun mit den Fersen erst rechts und dann links herum.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße auf dem Boden ab. Heben Sie abwechselnd Zehen und Fersen an und wiederholen Sie die Übung mindestens zehn Mal.



Versuchen Sie, unterschiedliche Gegenstände (Steine, Radiergummi, Taschentuch etc.) in einen geschlossenen Schuhkarton zu befördern, in dessen Deckel Sie zuvor verschieden große Löcher geschnitten haben.

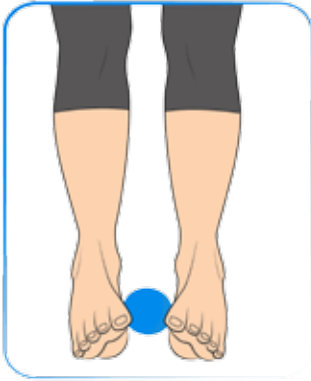


Stellen Sie die Füße ab und krümmen Sie die Zehen. Ziehen Sie den Fuß vom Zeh her vorwärts, die Fußsohle bleibt auf dem Boden. Ziehen Sie die Zehen erneut an; schieben Sie den Fuß zurück.

Bitte sprechen Sie, bevor Sie die Übungen machen, mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, ob diese für Sie empfehlenswert sind!

*Zehen & Füße*

## Zehen- und Fußgymnastik



Heben Sie im Sitzen die Füße an. Bewegen Sie zwischen den Fußsohlen einen kleinen Ball von den Zehen bis zur Ferse, ohne ihn fallen zu lassen.



Legen Sie sich seitlich auf den Boden, stützen Sie den Arm auf und ziehen Sie leicht die Beine an. Bewegen Sie nun einen Ball zwischen Ihren Fußsohlen von den Zehen bis zur Ferse.



Nehmen Sie im Stehen einen Ball unter die Fußsohle und rollen Sie ihn von den Zehen bis zur Ferse und wieder zurück.

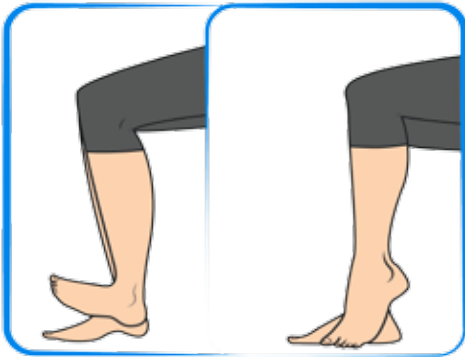


Balancieren Sie einen Ball auf Ihren Füßen. Fortgeschrittene können den Fuß und sogar das Bein anheben, ohne dass der Ball herunterfällt.

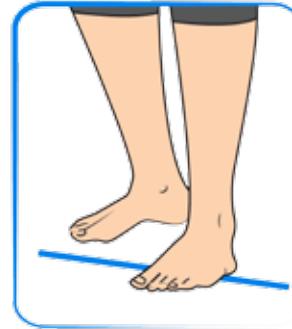
# Zehen- und Fußgymnastik



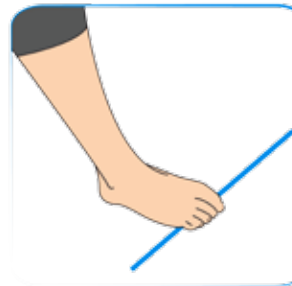
Gehen Sie einige Schritte auf den Zehenspitzen, auf den Fersen oder mit gekrümmten Zehen.



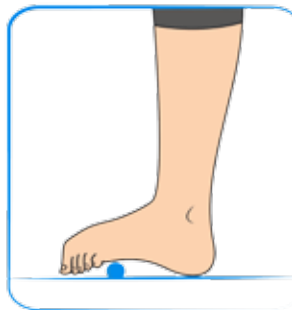
Stellen Sie im Sitzen beide Füße nebeneinander und heben Sie die Fersen an. Rollen Sie nun langsam und bewusst den Fuß ab. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit.



Legen Sie im Sitzen einen Bleistift unter den Fuß und rollen Sie ihn langsam von den Zehenspitzen bis zur Ferse und wieder zurück. Anschließend nehmen Sie den anderen Fuß.

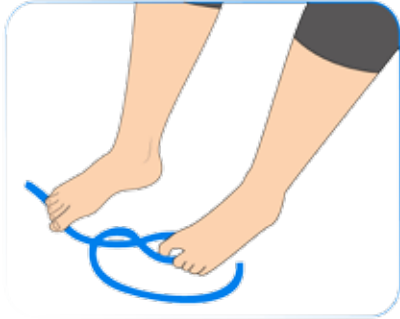


Greifen Sie einen Bleistift mit den Zehen und heben Sie ihn vom Boden – im Idealfall so weit, dass Sie den Bleistift mit der Hand aufnehmen können.

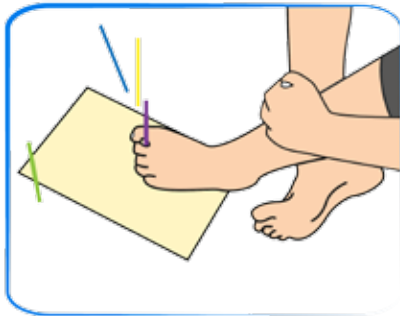


Stellen Sie den Fuß so auf Ferse und nach unten gekrümmte Zehen, dass ein Bleistift unter der Wölbung liegt. Bewegen Sie den Fuß vor und zurück, ohne den Bleistift zu berühren.

## Zehen- und Fußgymnastik



Verknöten Sie mit den Füßen ein Stück Schnur, gern auch mehrmals, ohne die Knöten ganz zuzuziehen. Lösen Sie anschließend die Knöten mit den Füßen wieder auf.



Nehmen Sie einen Blei- oder Wachsmalstift zwischen die Zehen und malen Sie damit Schlangenlinien, Muster oder Smiley's auf ein Blatt Papier. Fortgeschrittene können versuchen zu schreiben.

Bitte sprechen Sie, bevor Sie die Übungen machen, mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, ob diese für Sie empfehlenswert sind!

## Bauen Sie Ihren eigenen Barfußpfad

Legen Sie im Garten einen Barfußpfad an, beispielsweise mit Holz, Steinen, Schotter, Erde, Sand, Blättern und Rinde. Wenn Sie kleine Kisten verwenden, ist das auch im Wohnzimmer möglich.



# *Leistung und Service*

- Einlagen in 3D-Technik gescannt und in CAD/CNC gefertigt
- Orthopädische Maßschuhe in 3D-Technik gescannt
- Schuhzurichtungen/-änderungen und -reparaturen
- Innenschuhtechnik
- Kompressionsstrümpfe in 3D-Technik gescannt
- Bandagen
- Orthesen in Silikontechnik
- Spezialschuhe mit Versorgung für Diabetiker und Rheumatiker
- Orthesen-, Stabil- und Antivarus-Schuhe
- Sicherheitsschuhe
- Laufanalyse
- Rückenanalyse



mehr unter:

[www.adler-emmendingen.de](http://www.adler-emmendingen.de)

*... für eine gesunde Mobilität*

*Haus der Fußgesundheit  
Orthopädie-Schuhtechnik*

**ADLER**

**79312 Emmendingen**

Cornelia-Passage 4 • Fax 54872

Telefon 07641-43549 • [www.adler-emmendingen.de](http://www.adler-emmendingen.de)

