

Mobilisation, Kräftigung und Wahrnehmung der Füße • Teil 1

Mobilisations- und Koordinationsübungen

Im Sommer gehen wir öfter barfuß und unsere Füße werden auf natürliche Weise bewegt.

Jetzt in der kalten Jahreszeit werden unsere Füße leider oft zu wenig oder zu einseitig beansprucht.

Wenn wir mehrere Stunden schifahren oder eislaufen, sind unsere Füße in engem festem Schuhwerk, haben dadurch wenig Bewegungsspielraum und werden einseitig belastet.

Die nachfolgenden Übungsbeispiele sollen Anregung geben, unsere Füße zu mobilisieren und zu kräftigen.

Nach einer Winterwanderung oder einem Schitag verbessern die Übungen nicht nur die Durchblutung, sondern auch die Fuß-Koordination und Wahrnehmung unserer Füße.

- Die Übungen können im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.
- Die Übungen 8–10 mal wiederholen.
- Nach dem Üben ein Fußbad nehmen, eincremen und die Füße anschließend in Wollsocken stecken



Vorfuß anheben u. senken.



Ferse anheben u. senken.



Vorfuß anheben und Zehen fächern.



Vorfuß anheben und Zehen zur Faust ballen.



Beide Vorfüße anheben und senken.



Beide Fersen anheben und senken.



Rechte Ferse und linken Vorfuß gleichzeitig anheben und senken.



Rechten Vorfuß und linke Ferse gleichzeitig anheben und senken.

Bundesjugend-Schitag 2014 | 14.–16. März | Zell am See

Schifahren | Snowboarden | Apres Ski | Hüttengaudi | Gemeinschaftsquartier | und vieles mehr...

Lass dir
DIE Wintersportveranstaltung
der ÖTB Jugend
nicht entgehen!



Eine Veranstaltung der ÖTB-Bundesjugend – nähere Informationen und Anmeldung bald auf www.oetb.at oder in unserer Facebook-Gruppe!