



Happy feet

Happy feet - die Übungen

Richtige Belastung des Fußes:

Außenkante der Ferse und Innenseite am Großzehen-Ballen Grundgelenk

Fußgewölbe mobilisieren:

Nimm Deinen rechten Fuß mit der rechten Hand an der Oberseite bei den Zehen und lege Deine Ferse in Deine linke Hand - der Fuß sollte dann gerade stehen - danach schau, dass Du mit der rechten Hand Deinen Vorfuß leicht nach innen drehst (so wie wenn Du Deinen Fuß ein wenig auswringen würdest). Somit lernt der Fuß, dass er mit dem Großzehenballen-grundgelenk auf den Boden kommen soll und die Ferse hinten im Lot bleibt.
- danach Fußwechsel

Zehen auflockern und massieren für die Geschmeidigkeit:

Du nimmst einen Fuß und massierst von jeder Zehe liebevoll jedes einzelne Gelenk durch - es kann dabei manchmal auch ein wenig knacken - danach Fußwechsel.
Das kannst Du auch sehr gut nach dem Duschen machen, wenn Du Dir die Füße eincremst.

Fuß-Gebet:

Du verschränkst die rechte Hand mit den linken Zehen. Du startest damit mit dem Handgelenk auf und ab zu wippen - zu Beginn sehr vorsichtig.
Danach kannst Du starten die Fußmuskulatur zu stärken, in dem Du die Hand gegen den Fuß drückst - danach loslassen und versuchen ein wenig zu halten.



Quergewölbe des Fußes aufbauen:

Du nimmst Deinen Fuß in beide Hände - die Daumen sind mittig an der Oberseite und die anderen Finger an der Unterseite des Fußes. Danach massierst Du mit den beiden Daumen in einem C-Bogen von der Mitte nach außen. Wichtig dabei ist, dass die Zehen locker bleiben.





Happy feet

Danach kannst Du kleine Bälle oder einen Flummi-Ball nehmen, unter den Fuß legen und Deinen C-Bogen aufbauen - danach Beinwechsel. Die Zehen bleiben locker und Du wirst sehen, dass die kleinen Knöchelchen zu sehen sind. Dann kannst Du Dir mit dem Kuglerl auch den ganzen Fuß auf massieren. Dafür kannst Du auch einen Tennisball, Franklin Ball oder Faszienball verwenden. Mit einem Flummi, der ein wenig härter ist kannst Du Dir den C-Bogen aufbauen (ist etwas schmerzhafter) und Du kannst Dir auch Deinen Fuß damit massieren. Halte eine Zeit inne an der Stelle wo es wirklich unangenehm ist. Während Du einen Fuß ausrollst, beachte den anderen Fuß, dass er gut steht.

Nimm einen weichen Pilates-Ball und lass den Fuß einmal komplett hineinsinken - danach baue wieder Deinen C-Bogen auf und versuche hochzuziehen.

Gute Übung für in der Dusche:

Stell Dir vor, dass Du unter Deinem Fuß eine kleine Münze hast. Dann baue Deinen C-Bogen auf und richte Deine Aufmerksamkeit darauf und ziehe gedanklich die Münze vom Boden hoch.

Von außen ist es kaum sichtbar - die Knöchelchen an der Fußoberfläche beginnen mit der Zeit dann hier leicht zu zucken (beim Strahl zwischen 2. und 3. Zehe). Du kannst dies auch im Sitzen machen. Die Zehen bleiben dabei locker!

Mittelstrahl massieren:



Wir nehmen den Mittelstrahl des Fußes in unsere Hände und massieren ihn indem wir ihn gegeneinander verschieben. Sobald Du eine Verbesserung hier in Deiner Beweglichkeit spürst, kannst Du beginnen die unterschiedlichsten Bewegungen durchzuführen. Das ist ein bisschen missverständlich ☺ ... Fuß nehmen und dann Mittelstrahl massieren.

Sandübung:

Stell Dir vor Du stehst im warmen Sand und möchtest mit Deinen Zehen den Sand ein wenig zu Dir herschaufeln. Achte darauf die Zehen keinesfalls zu Krallenzehen zu bringen, sondern sie sollen wirklich schön weich bleiben. Die Ferse wird auf der Außenkante belastet, halte also die Ferse im Lot.



Happy feet

Einbeinstand:

Stehe auf, belaste die Außenkante an der Ferse und an der Innenseite am Großzehenballen Grundgelenk und hebe dann einen Fuß - das kann auch nur ganz ein kleines bisschen sein. Behalte die Aufmerksamkeit darauf Deinen Fuß richtig zu belasten und richte Dich von der Wirbelsäule her schön auf - Bauchnabel zieht nach innen, Du kannst auch die Augen schließen und lass die Zehen möglichst locker. Danach Beinwechsel.

Du kannst danach auch versuchen einen Schritt nach vorn zu machen und zu beobachten wie Du gehst. Mache den Schritt nur so weit vor solange der hintere Fuß mit dem Ballen am Boden bleiben kann. Schau dabei auch wie gut der Vorfuß vorne tatsächlich hält. Prüfe: Wie gut hält das Großzehenballen Grundgelenk?

Stelle beide Füße auf den Boden und beginne auf einer Seite nur die große Zehe anzuheben und wieder abzulegen. Wiederhole das ein paar Mal und wechsle dann den Fuß.

Danach kannst Du alle Zehen so weit wie möglich gleichzeitig auseinander spreizen um die Fuß- und Zehenmuskulatur zu stärken. Die Aufmerksamkeit bleibt an der Außenkante der Ferse.

Wadenmuskulatur und Achilles-Sehne dehnen:

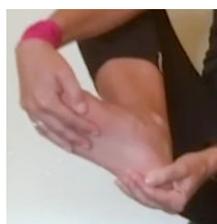
Gehe in einen großen Ausfallschritt und versuche dann immer wieder die Ferse nach unten zu drücken - hebe sie wieder hoch und dann drücke sie wieder runter. Halte danach auch einige Zeit den Fuß nach unten gedrückt. Wichtig dabei ist, dass beide Füße und auch beide Knie nach vorne zeigen.

Stell Dich auf eine Stufe oder rolle Deine Matte ein wenig ein, stelle ein Bein mit dem Ballen auf die Stufe (Matte) und wippe dann mit beiden Füßen auf und ab. Du wirst auch spüren, dass das für die Wade recht anstrengend ist - mach das ca. 10 x pro Seite.



Plantar-Faszie dehnen:

Nimm Deinen rechten Fuß mit der linken Hand an der Ferse und mit der rechten Hand am Zehenballen und dehne beides gut auseinander. Schau darauf, dass Du keine Gelenke bei den Zehen vorne knickst. Halte einige Atemzüge, lass dann los und dann dehne die andere Seite.





Happy feet

Yoga - Die Berghaltung:

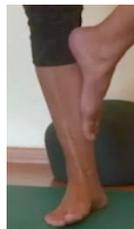
Die Füße sind geschlossen - Fußaußenkanten sind parallel, lass die Fußgroßzehenballen näher zusammen kommen, die Fußaußenkanten sind parallel - halte eine leichte Spannung im Körper - der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule, die Schultern sind entspannt - sodass eine stolze Haltung / Aufrichtung entsteht. Bleibe ein paar Atemzüge in dieser Berghaltung und spüre bewusst Deine Füße. Dann löse diese Spannung wieder.

Der Baum:

Füße kniebreit öffnen, das Gewicht links und rechts verlagern und den Körper nach links und rechts pendeln. Danach verlagere Dein Gefühl in Dein rechtes Bein und komme in eine stabile Basis. Stelle nun Dein linkes Bein quer über Dein rechtes.



Danach versuche Dein linkes Bein auf die Innenseite Deines rechten Beines zu legen und lass Dein Knie zur Seite schauen. Wenn Du möchtest kannst Du noch höher gehen und Dein Bein an der Innenseite des rechten Oberschenkels abzustellen. Falte die Hände vor Deiner Brust. Danach löse die Stellung und spüre das Gefühl des Unterschiedes zwischen den beiden Beinen. Jetzt Seitenwechsel.



Krieger

Stelle Deine Beine in einer Grätsche auseinander, drehe danach Deinen rechten Fuß zur Seite und drehe den linken Fuß leicht ein. Beide Beine sind gestreckt, beuge Dein vorderes Bein und achte darauf, dass Dein Knie nicht über das Sprunggelenk fällt, strecke das hintere Bein gut. Mit dem nächsten Einatmen hebe Deine beiden Arme in die Waagrechte und halte die Position ein paar Atemzüge. Spüre dabei Deine Füße. Löse die Position und drehe Dich über die Mitte auf die andere Seite.





Happy feet

Steig nochmals eine Beinlänge auseinander in die Grätsche, drehe wiederum Deinen rechten Fuß nach außen, drehe den linken Fuß ganz leicht ein und drehe Dein Becken so, dass es nach vorne ausgerichtet ist. Breite die Arme waagrecht zur Seite aus und ziehe auf die rechte Seite nach vorne so als würdest Du etwas pflücken wollen - wippe nach vor und wieder zurück bis zum Anschlag vorne. Lass nun Deinen rechten Arm runter sinken und lege ihn auf Deinem rechten Unterschenkel ab, öffne die linke Schulter Richtung Decke und Strecke die linke Hand nach oben. Wechsle über die Mitte auf die andere Seite.

Abschauender Hund:

Komm in den Vierfüßer-Stand und schau, dass alle Finger gut auf dem Boden aufgefächert sind, der Mittelfinger zeigt nach vorne, die Knie sind hüftbreit, die Zehen sind aufgestellt, hebe die Knie leicht von der Matte und bleibe einen Augenblick in dieser Kraft bevor Du Deine Hüfte langsam Richtung Decke streckst. Der Rücken bleibt dabei gerade. Danach strecke Dein Bein und beuge es wieder so dass Du eine Dehnung in den Beinrückseiten und in der Achillessehne spürst. Lass Deine Knie dann wieder sinken, setze Dich kurz auf Deinen Fersen ab und wiederhole die Übung. Wandere mit den Füßen nach vorne zwischen die Hände und stehe langsam auf.

Hocke:

Steig ein wenig breiter als hüftbreit mit den Beinen auseinander, Zehen zeigen nach außen, atme ein, strecke Deine Hände in die Höhe und danach beuge Deine Knie in der Linie Deiner Füße zu Seite bis Du in die Hocke kommst. Halte dort einige Zeit. Wenn Du es schaffst, dann stelle Dich auf die Zehenspitzen.



Dehnen der Körper- und Beinrückseite:

Richte Dir einen Yoga-Gurt her oder einen normalen Gürtel. Setze Dich in den Langsitz, die Füße sind ausgestreckt, achte bitte darauf, dass das Becken gut aufgerichtet und die Wirbelsäule gerade ist. Das Aufrichten der Wirbelsäule kannst Du unterstützen in dem Du Dir ein Kissen oder einen Yogablock unter das Gesäß legst. Lege den Gurt um Deine Füße um Dich gut auszurichten ziehe die Zehen heran. Danach lege den Gurt zur Seite, umfasse, wenn das möglich ist, Deine großen Zehen mit den Händen und beuge den Körper mit einer möglichst geraden Wirbelsäule nach vor und halte diese Position einige Atemzüge. Lass den Fokus auf der Fußausrichtung. Du kannst die Übung auch gegen die Wand machen.



Happy feet

Einbeinstand - Variation auf einem wackeligem Untergrund:

Du kannst Dir die Matte einrollen oder auf speziellen Brettern, Polster, oder Kissen Deinen Einbeinstand nochmals verfeinern und hier auch gut Deine Beinachsen trainieren.

Denke an eine leichte Bauchspannung - Bauchnabel zieht nach innen.

Ideal ist es, zum Einstieg barfuß zu üben.



Fußrücken aufdehnen:

Das kann ein wenig weh tun, ist jedoch extrem gut für die Dehnung der Füße.

Halte die Position 1 Minute. Achte bitte darauf, dass der andere Fuß gut auf dem Boden steht.



Venenpumpe

Lege Dich entspannt auf die Matte, die Arme sind ausgestreckt und liegen am Boden, schiebe nun die Beine in Richtung Decke, achte darauf, dass die Schultern und Schulterblätter ganz breit und entspannt in die Matte sinken, lass eine Wipp-Bewegung mit Deinen Füßen entstehen. Lass die Zehen bewusst Richtung Decke zeigen und dann wieder in Richtung Körper sinken, passe Deine Atmung der Bewegung an und spüre was das mit den Beinen und den Füßen tut.

Eine entspanntere Variante es, wenn Du mit dem Gesäß in Richtung Wand rutschst und die Beine an der Wand ablegst.