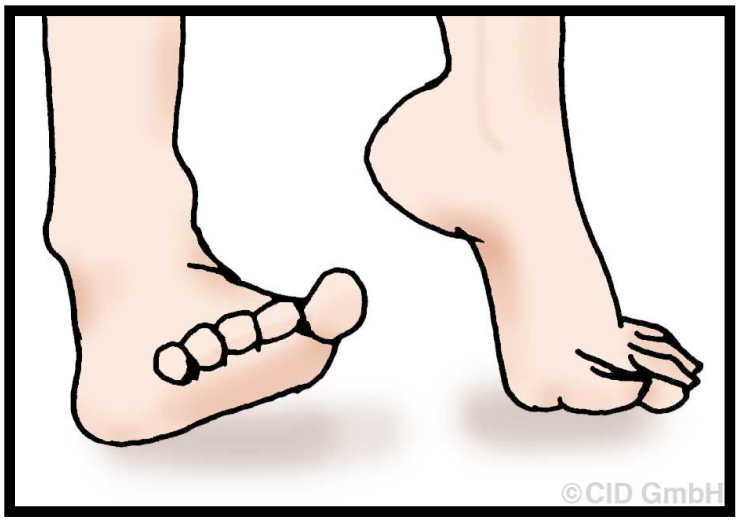
Fußgymnastik

Laden Sie sich hier den Vortrag zur Fußgymnastik, von der Veranstaltung "Füße, Wunderwerk der Natur" herunter.



Gymnastik fördert die Durchblutung, trainiert die Muskeln, die Geschicklichkeit der Füße und den Einsatz der Wahrnehmung.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Lehnen Sie sich nicht an. Ihre Beine sollten in einem rechten Winkel bequem auf dem Boden stehen. Wiederholen Sie jede Übung mit jedem Fuß oder Bein 10 Mal. Wenn Sie dabei Schmerzen haben, hören Sie sofort auf.

- Zehen strecken und beugen, dazwischen lockern.
- Fersen anheben und wieder absetzen.
- Vorderen Teil des Fußes anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.
- Fersen anheben, nach außen drehen und wieder absetzen.
- Trippeln Sie in kleinen Schritten nach vorne.
- Versuchen Sie ein Tuch mit den Zehen aufzuheben.
- Heben Sie ein Bein und strecken Sie es nach vorne, strecken Sie auch den vorderen Teil des Fußes. Lassen Sie locker und stellen das Bein entspannt wieder ab.
- Heben Sie ein Bein und strecken Sie es nach vorne, und versuchen, die Zehenspitzen auf Sie selbst zeigen zu lassen. Stellen Sie das Bein entspannt wieder ab.
- Heben Sie beide Beine und strecken sie aus. Lassen Sie die Füße kreisen und stellen Ihre

Copyright © 2024 CID GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Beine entspannt wieder ab.

- Heben Sie beide Beine und strecken Sie sie aus. Versuchen Sie die Zehenspitzen abwechselnd auf sich zu und von sich weg zu strecken. Stellen Sie Ihre Beine wieder entspannt ab.
- Knüllen Sie mit den Füßen eine Zeitung ganz klein zusammen, streifen Sie diese wieder glatt und versuchen Sie die Zeitung mit den Zehen zu zerreißen.
- Massieren Sie einen Fuß mit dem anderen.

<< Zurück Weiter >>

Oder laden Sie den Ratgeber als PDF herunter

der Ratgeber "Gesunde Füße für Menschen mit Diabetes" wurde mit Unterstützung von

Lilly Deutschland GmbH, Novo Nordisk und Pfizer Pharma GmbH erstellt.

Den Nachdruck 2013 haben Lilly Deutschland GmbH und Novo Nordisk mit je 1.000 € unterstützt

Copyright © 2024 CID GmbH. Alle Rechte vorbehalten.