

Unsere Füße tragen unser gesamtes Körpergewicht - tagein, tagaus, ein Leben lang. Gut, wenn wir sie mit gezielter Fußgymnastik dabei unterstützen. Mit diesen 10 Übungen stärken Sie Ihre Fußmuskulatur.

Und jetzt geht's los:

1. Zum Aufwärmen gehen Sie einige Minuten lang auf der Stelle. Wer es weicher mag, kann auch auf einem [Balance Pad](#) marschieren. Wichtig ist nur, dabei bewusst abzurollen.
2. Stellen Sie sich auf den Boden oder Ihre [Gymnastikmatte](#) und spreizen Sie die Zehen weit ab.
3. Versuchen Sie die Großzehe anzuheben und dabei die kleinen Zehen am Boden zu lassen – und umgekehrt!
4. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und nehmen Sie die Arme nach oben. Strecken Sie sich nach oben - soweit Sie können!
5. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und schreiten im Zehengang einige Schritte durch den Raum. Anschließend auf den Fersen.
6. Nun sind die Innen- und Außenkanten Ihrer Füße dran. Laufen Sie ein paar Schritte umher: Ein paar Schritte mit „X-Beinen“ und dann mit O“-Beinen.
7. Für die Aktivierung Ihrer Fußmuskulatur nehmen Sie einen kleinen, harten Ball, beispielsweise einen [Faszienball](#) und stellen Sie einen Fuß darauf. Verlagern Sie Ihr Gewicht mal mehr mal weniger auf den Ball. Rollen Sie die gesamte Fußsohle und die Zehen darauf ab.
8. Einbeinstand: Machen Sie es wie ein Flamingo und stellen Sie sich hin und wieder auf ein Bein – am besten, ohne sich irgendwo festzuhalten. Dabei müssen Sie Ihr das Bein gar nicht so weit hochnehmen. Einige Zentimeter Abstand zum Boden reichen schon... und das können Sie nahezu überall zwischendurch mal machen, gänzlich unbemerkt!
9. Stellen Sie sich auf eine kleine Erhöhung wie eine Treppenstufe oder ein [Aerobic-Steppbrett](#). Die Fersen „hängen über“! Jetzt die Fersen anheben und auf die Zehenspitzen gehen, wieder runter und langsam wieder hoch. Die Bewegung ist wie ein langsames Wippen.
10. Nehmen Sie sich ein Tuch oder ein [Gymnastikseil](#) und legen es ausgebreitet auf dem Boden aus. Schnappen Sie sich mit den Zehen eine Ecke und falten das Tuch mit Ihren Zehen zusammen – und bitte ordentlich! Mit dem Seil können Sie auch Ihr Buchstaben oder Zahlen legen.

