

Vorbereitende Übungen

Fußgelenke kräftigen

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße zusammen.

Arme schwingen lassen bis sich Schultern, Ellenbogen, Handgelenke und Hände vollkommen entspannt anfühlen.

In der Einatmung in den Zehenstand kommen, dabei das Gleichgewicht halten; in der Ausatmung die Fersen wieder senken.

Nach dem Senken der Fersen, können als Betonung der Bewegung auch die Zehenspitzen angehoben werden.

Wichtig ist, die Körpermitte dabei unter Kontrolle zu haben.

Bis zu 30 Mal wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen der Fußknöchel und des Fußes, ausgesprochen starke Ballenbildung.

Wirkung: Förderung der Beweglichkeit und gleichzeitige Stärkung der Fußknöchel; der Gleichgewichtssinn wird geschärft.