



FIT UND XUND #30

TRAINING FÜR IHRE FÜSSE

Wir vernachlässigen unsere Füsse sträflich. Solange sie ihren Dienst tun, denkt niemand daran, ihnen etwas Gutes zu tun. Und ich meine damit nicht Nägel schneiden und lackieren.

In unserer Zivilisation bekommt der Säugling, schon bevor er stehen oder gehen kann, seine ersten Schuhe angezogen. Das regelmässige Tragen von Schuhen verhindert, dass sich die Füsse aktiv an der Bewegung beteiligen und sie damit kräftig bleiben, Tastsinn, Stabilität und Flexibilität beibehalten. Dagegen sind Menschen, die keine oder selten Schuhe tragen, mit ihren Zehen genauso geschickt wie mit ihren Fingern.

Deshalb forcieren ich persönlich wieder mehr das Barfusslaufen. Doch das geht nicht von heute auf morgen, wenn unsere Füsse bereits seit 20, 30 oder noch mehr Jahren in Schuhen stecken. Begleitend zu den Änderungen in Sachen Schuhwerk, welche ich im letzten «Fit und xund» empfahl, brauchen die Füsse Training. Hier einige Übungen für den Einstieg:

Grundübung:

a) Stehen Sie hüftbreit und bequem auf einer weichen Unterlage. Drücken Sie den grossen Zeh fest in den Boden, während Sie die vier kleineren Zehen anheben. Die Ballen haben die

ganze Zeit Bodenkontakt, und das Sprunggelenk darf nicht einknicken.



b) Nun drücken Sie die vier kleinen Zehen in den Boden, der grosse Zeh berührt den Boden nicht mehr.



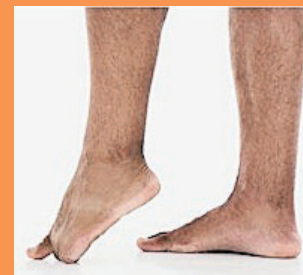
Diese Übung wird Ihnen zu Beginn vermutlich sehr schwerfallen, doch wiederholen Sie sie immer wieder zwischen den nachfolgenden Übungen. Halten Sie alle Übungen circa 20 Sekunden.

Übung 1



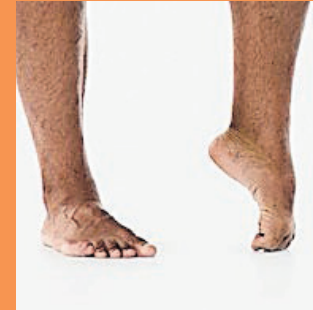
Clappen Sie alle Zehen nach unten und geben Sie leichten Druck.

Übung 2



Clappen Sie die vier kleineren Zehen nach hinten und den grossen Zeh nach vorne. Versuchen Sie, den grossen Zeh in den Boden zu drücken.

Übung 3



Clappen Sie nun den grossen Zeh nach hinten. Geben Sie mit den kleinen Zehen leichten Druck in den Boden.

Wenn wir unseren Füssen nur halb so viel Aufmerksamkeit schenken würden wie unserem Gesicht, hätten wir Menschen deutlich weniger Fuss-, Knie-, Hüft- und Rückenprobleme. Darum beginnen Sie doch gleich mal mit diesen Übungen einmal täglich.



Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau