

Vier Fuß-Übungen

Unsere Füße, Fußknöchel sowie Unterschenkel und Waden bilden eine komplexe Zone mit zahlreichen Bewegungsmöglichkeiten. Sie tragen viel Gewicht und sind entscheidend für Stand, Gang, Balance und Aufrichtung.

Über das Faszien-System bzw. die sogenannten *anatomy trains* (nach Thomas Myers) beeinflussen sie den gesamten Körper – besonders auch das Zwerchfell und damit unsere Atmung.

Zudem sind die Nerven der Füße mit denen des Beckenbodens verknüpft, der ebenfalls Einfluss auf die Atmung hat.

1. Massage

- Massiere den Fuß langsam, kraftvoll und tiefgehend.
 - Stell dir vor, du möchtest Wasser in einen trockenen Schwamm bringen und ihn Stück für Stück weicher machen.
 - Versuche, den Fuß durch die Massage „größer“ zu machen – als würdest du ihn in alle Richtungen auseinanderziehen.
- An Stellen, die schmerzen oder sehr fest wirken, drücke mit dem Daumen hinein und bleibe dort eine Weile.
- Ziehe die Knochen des Mittelfußes vorsichtig auseinander.
- Du kannst auch an den Zehen ziehen, sie kneten oder sanft drehen.

2. Fußdrehen

- Stelle die Ferse auf die Sitzfläche des Stuhls (oder auf den Boden, wenn du darauf sitzt), oder halte den Fuß in der Luft und ziehe die Fußspitze leicht zum Körper (flexen).
- Rotiere den Fuß nach innen und versuche, die Fußsohle nach oben zu drehen, als wolle der kleine Zeh von unten nach oben „durchtauchen“.
 - Wenn nötig, unterstütze die Bewegung mit den Händen.
 - Achte darauf, dass nur der Fuß arbeitet und Bein sowie Knie stabil bleiben.
- Rotiere anschließend nach außen, sodass die Fußsohle wieder nach oben zeigt – diesmal „taucht“ der Großzeh durch.
 - Auch hier kannst du mit den Händen helfen.
 - Achte auf Stabilität in Bein und Knie.
- Mehrmals in beide Richtungen wiederholen.

3. Zehenspreizen

- Der Fuß bleibt auf der Ferse, die Fußspitze ist geflext wie beim Fußdrehen.
- Spreize die Zehen, sodass zwischen allen Zehen Raum entsteht.
 - Falls nötig, hilf dem Großzeh und dem kleinen Zeh zunächst mit den Fingern nach außen.
 - Dann die Finger lösen und versuchen, die Spreizung beizubehalten.
- Achte darauf:
 - Die Zehen sollen nicht angezogen werden, sondern eine Verlängerung des Fußes bleiben.
 - Die Bewegung geht zur Seite, nicht nach oben oder unten.
- Entspannen und einige Male wiederholen.

4. „Die Ente schwimmt im Teich“

- Stelle den Fuß vollflächig und ohne Gewicht auf den Boden.
- Ziehe die Zehen in Richtung Ferse.
 - Die Bewegung erfolgt aus den Zehengrundgelenken – den Gelenken, die Zehen und Fuß verbinden.
 - Die Zehen selbst bleiben gestreckt.
 - Im Fußgewölbe sollte Muskelaktivität spürbar sein.
- Entspannen und einige Male langsam hin- und herbewegen.
- Wenn die Übung leicht fällt, kann sie auch mit dem Fuß in der Luft ausgeführt werden.

Nachspüren

- Stehe auf und spüre nach:
 - Wie stehst du jetzt?
 - Gibt es Unterschiede zwischen der trainierten und der untrainierten Seite?
- Wiederhole alle Übungen mit dem anderen Fuß.

Wirkung der Übungen

- stärkere Wahrnehmung in den Füßen → bessere Propriozeption und Koordination des gesamten Körpers
- mehr Kraft und Balance in den Füßen, wodurch Verspannungen weiter oben im Körper nachlassen können
- mehr Gewicht und Präsenz in den Füßen
- hilfreich, wenn der Körper in bestimmten Zonen „festgehalten“ wirkt
- stärkt:
 - Muskeln rund um die Fußknöchel
 - Fußfaszien
 - intrinsische Fußmuskeln:
 - Interossei
 - Lumbricales