

# Fußgymnastik

Täglich 10 Minuten Fußgymnastik für das Wohlbefinden Ihrer Füße

## Ausgangsstellung:

Sie sitzen bei allen Übungen senkrecht auf einem Stuhl. Bitte lehnen Sie sich mit dem Rücken nicht an. Bei Unsicherheit können Sie sich mit den Händen an der Sitzfläche festhalten.

---

### Übung 1 (10 mal)



- Füße flach auf den Boden stellen
- Die Zehen beider Füße auf dem Boden krallen
- Zehen wieder strecken

---

### Übung 2 (10 mal)



- Füße flach auf den Boden stellen
- Vorfuß anheben, die Ferse bleibt auf dem Boden
- Vorfuß aufsetzen, die Ferse anheben und wieder absetzen

---

### Übung 3 (10 mal)



- Den Vorfuß anheben
- Füße im Sprunggelenk nach außen drehen
- Füße auf den Boden setzen und zur Mitte führen

---

### Übung 4 (10 mal)



- Fersen anheben
- Fersen nach außen drehen
- Fersen aufsetzen und zur Mitte führen

---

### Übung 5 (10 mal)



- Ein Bein am Boden strecken
- Bein gestreckt heben
- Fußspitze zur Nasenspitze zeigen lassen
- Ferse auf den Boden setzten

---

### Übung 6 (10 mal)



- Beide Beine gestreckt in die Luft halten
- Füße im Sprunggelenk strecken und beugen

---

### Übung 7 (10 mal)



- Bein gestreckt anheben
- Fuß im Sprunggelenk kreisen lassen
- Mit dem Fuß Zahlen in die Luft schreiben

---

### Übung 8 (einmal)



Knüllen Sie eine Zeitungsseite zu einem festen Ball zusammen. Dann streichen Sie ihn wieder glatt und zerreißen ihn.

Nach „Wie behandle ich meine Diabetes“ – Deutscher Ärzteverlag V. Jörgens u.a.