

## „Feet“ness

### Die besten Übungen für gesunde Füße

Dafür, dass unsere Füße uns ein Leben lang durch die Welt tragen, schenken wir ihnen ganz schön wenig Beachtung. Nur wenn sie schmerzen, kümmern wir uns um ihre Gesundheit. Daher macht es Sinn – ob nach einem langen Tag auf den Beinen oder zwischendurch – sie mit ein paar Übungen fit zu halten und zu kräftigen:

#### Im Sitzen

- Abwechselnd Fußspitze und Ferse anheben und wieder senken – das kräftigt die Fußmuskulatur.
- Alternativ kann auch ein Igelball unter den Fußsohlen hin und her gerollt werden. An den Zehen angekommen, können diese dann darauf „Klavier spielen“, um hier auch die kleinen Muskeln zu lockern.
- Die Füße in die Hand nehmen und jeden Zeh einzeln nach hinten dehnen und wieder nach vorne drücken.



#### Im Stehen

- Ebenfalls zur Stärkung der Muskulatur im Fuß kann man sich auf die Zehenspitzen stellen und dann ganz langsam wieder abrollen. Um die Balance besser zu halten, am besten an der Wand oder einer Stuhllehne festhalten.
- Danach im festen Stand einen Fuß nach dem anderen in der Luft kreisen lassen – erst im Uhrzeigersinn und dann andersherum.
- Auch verschiedene Greifübungen sind effektiv und schulen die Muskeln. Dazu zum Beispiel Wäscheklammern, ein Tuch (leichter) oder einen Stift (schwerer) auf den Boden legen, mit den Zehen greifen und hochheben.



#### Zusatz-Tipp:

Eine Massage mit wertvollen Pflanzenextrakten in Schaumform erfrischt und belebt müde, schwere oder geschwollene Füße.

#### Footner Vital-Kick

Massageroller für bis zu 90 Anwendungen  
19,95 Euro (UVP) exklusiv in Apotheken