

Die heutigen Lebensbedingungen, insbesondere das Tragen modischen Schuhwerks, beanspruchen die Fußmuskulatur derart, dass sie ihre ursprüngliche Funktion nicht mehr erfüllen kann.
 Die Folgen: Bewegungseinschränkungen der Fußgelenke sowie Degeneration und Schwäche vor allem der kurzen Fußmuskulatur.
 Um Fußschäden vorzubeugen, empfehlen wir gesundes Schuhwerk, Barfußlaufen auf unebenen Böden wie Sand, Kies und Gras, täglich mehrmaliges Wechseln der Schuhe und tägliche Fußgymnastik.
 Bei regelmäßiger Übung spüren Sie bald die Wirkung: Kräftigung der kurzen Fußmuskulatur, Verbesserung der Durchblutung und Erhalt der Gelenkbeweglichkeit.
 Schon 5 Minuten Gymnastik täglich helfen, ihre Füße fit zu halten!

Mit uns geht's besser!

DEISER

Deiser Kompetenz für Schuh & Fuß GmbH

Zentrale: 85049 Ingolstadt
 Tel: 0841-34202
 Fax: 0841-34388

Filiale: 85077 Manching
 Tel: 08459-6725
 Fax: 08459-1087

Mail/Web: info@deiser.net www.deiser.net

SMS: +49 (0) 15122106698

Onlineshop: www.deiser-ingolstadt.de

Gesundheit
 Schuhe
 Orthopädie

5 Minuten für die Füße

Anleitung zur Fußgymnastik

Wir haben für Sie einige Übungen zusammengestellt, die Sie bitte jeweils 10 bis 20 mal wiederholen.

Aufwärmübungen:

Im Stehen:

- Wippen vom Zehenstand in den Fersenstand
- Gehen auf den Zehenspitzen, den Fersen, auf Fußausßen- und Fußinnenrand

Im Sitzen:

- Linke und rechte Fußspitze abwechselnd hochziehen (Ferse bleibt am Boden)
- Fußkreisen in beide Richtungen
- Mit der Fußsohle eine Flasche oder einen Tennisball rollen



Mit beiden Füßen ein Handtuch ausbreiten und wieder zusammenlegen

Übungen für die kurze Fußmuskulatur:



Zehen auseinanderspreizen, ohne dabei die Zehen hochzuziehen

Mit allen fünf Zehen einen Bleistift aufheben



Die große Zehe nach innen von den anderen Zehen abspreizen

Zehen einkrallen und Fußinnenrand hochziehen. Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden



Fußgewölbe anheben, während Ferse und Zehen am Boden bleiben

Mit beiden Füßen eine Zeitung zerreißen und die Schnipsel mit den Zehen wieder einsammeln



Mit beiden Füßen ein Handtuch zusammenraffen

Viel Spaß!