

Zehenyoga

So machen Sie Ihre Füsse fit

Toega setzt sich zusammen aus Toe – englisch für «der Zeh» – und Yoga. Zehenyoga kräftigt die Füsse und fördert ihre Beweglichkeit. Das hilft bei Fehlstellungen und verbessert die Körperhaltung. Im Alter sind starke Füsse ein wichtiger Teil der Sturzprophylaxe. Gehen Sie möglichst viel barfuss und bauen Sie die Übungen in Ihren Alltag ein, etwa in die Morgenroutine oder wenn Sie vor dem Fernseher sitzen. Schon zehn Minuten pro Tag machen einen grossen Unterschied!

1. Mobilisieren

Nehmen Sie einen Fuss in Ihre Hände, kneten und massieren Sie ihn. Ziehen Sie alle Zehen auseinander oder fädeln Sie Ihre Finger in die Zehenzwischenräume ein und wringen Sie den ganzen Fuss aus. Das geht am einfachsten, wenn Sie beim linken Fuss die rechte Hand nehmen und umgekehrt. Am Anfang spüren Sie vielleicht Blockaden oder sogar Schmerzen – seien Sie feinfühlig, mit jedem Tag werden Ihre Füsse freier und beweglicher.

2. Kräftigen

Zehenstand

Stehen Sie parallel und gehen Sie langsam für fünf Sekunden auf die Zehen und wieder runter. Sie können den Zehenstand variieren, indem Sie gleichzeitig einen kleinen Ball oder ein Buch zwischen Ihren Fersen einklemmen. Durch die veränderte Fussstellung aktivieren Sie weitere Muskeln.

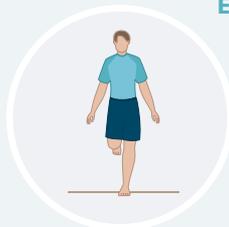
anderen Zehen anheben. Sollten Sie Mühe haben, die grossen Zehen einzeln anzusteuern, hilft ein körperfremder Reiz: Streicheln Sie dazu Ihren Zeh mit einem Stift, Lineal oder ähnlichem. Damit unterstützen Sie Ihren Körper, die motorische Steuerung ausfindig zu machen. Und sollte die Bewegung anfangs kaum sichtbar sein: Seien Sie geduldig und bleiben Sie dran!

3. Dehnen

Stellen Sie sich so auf eine Treppe, dass die Ferse eines Beins in der Luft hängt und nur der Fussballen die Stufe berührt. Nun dehnen Sie die Wadenmuskulatur und die Achillessehne, indem Sie das Bein aktiv strecken und nach unten stossen.



Einbeinstand



Stehen Sie möglichst entspannt auf einem Bein. Achten Sie darauf, die Schultern locker zu lassen und normal zu atmen. Fortgeschrittene können dabei die Augen schliessen oder gleichzeitig Zähne putzen.

Grosse Zehen



Versuchen Sie, Ihre grossen Zehen anzuheben, während die restlichen Zehen locker auf dem Boden aufliegen (nicht krallen!). Danach probieren Sie die Übung umgekehrt: Die grossen Zehen auf dem Boden lassen und die

Kurse und Beratung

Für alle, die noch mehr Inspiration oder Anleitung für Fussfitness haben möchten: Roman Gull bietet neben Einzelcoaching verschiedene Gruppenkurse im Aargau und im Thurgau an, zudem hält er Vorträge zum Thema «Glückliche Kinderfüsse». Er unterrichtet nach der Freilauf-Methode, die gezieltes Fussstraining mit Achtsamkeitsübungen und dem Aufenthalt in der freien Natur vereint, um neben den Füßen die Körperwahrnehmung ganz allgemein zu stärken.

www.freilaufen.ch