



Fünf Minuten *Fussgymnastik*

DAS TÄGLICHE KRAFTTRAINING FÜRS GEWÖLBE

Das Fussgewölbe will nicht geschont, sondern gebraucht werden. Fünf Übungen, je etwa eine Minute, am besten barfuss.



Zehen krallen und spreizen

Zehn Mal kräftig einkrallen, dann so weit wie möglich auffächern.



Das Handtuch raffen

Ein Handtuch am Boden nur mit den Zehen heranziehen, Falte für Falte.



Der Ballenstand

Langsam auf die Ballen steigen, kurz halten, langsam senken. Zehn Mal.



Fusskreisen

Im Sitzen jeden Fuss zehn Mal in beide Richtungen kreisen.



Der Ferse-Zehen-Gang

Ein paar Schritte auf den Fersen, dann auf den Ballen, barfuss auf weichem Grund.

BITTE NICHT

Nicht in den Schmerz hinein üben: Übungen dürfen fordern, aber nicht wehtun.

WANN ZU UNS

Übungen ersetzen keine Behandlung. Bei Schmerzen im Gewölbe, an der Ferse oder am Ballen klären wir zuerst die Ursache.



Mehr dazu im Haus: das Barfuss-Studio macht die Übungen vor.
Dieses Merkblatt informiert allgemein und ersetzt keine Untersuchung. Stand: Juli 2026.

HOTTINGER PODOLOGIE
Zeltweg 74, 8032 Zürich · 043 535 44 47
Montag bis Freitag, 8 bis 20 Uhr
hottinger-podologie.ch · Termine auch am frühen Abend