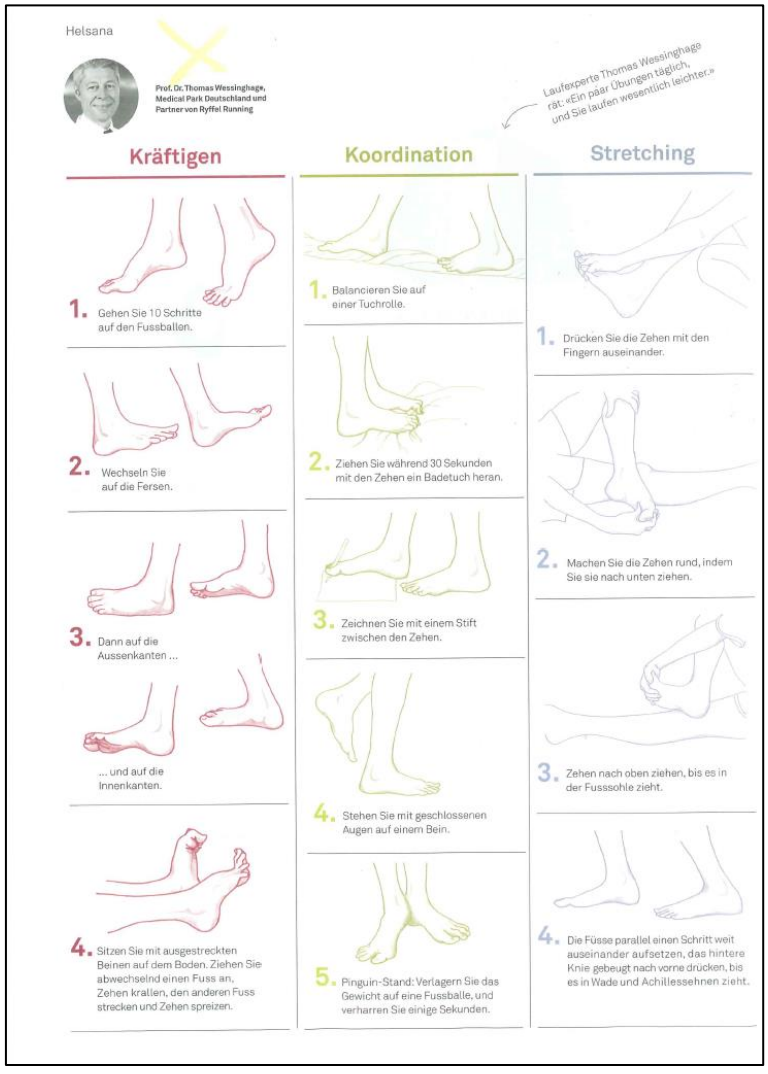
Füsse sind Schwerstarbeiter!

Gezieltes Fusstraining macht die Füsse belastbarer, leistungsfähiger und schneller. Für dieses Training muss man nicht ins Fitnesscenter, sondern es lässt sich einfach im Alltag integrieren: Stabilisationsübungen beim Zähneputzen, Greifübungen beim Fernsehen oder am Schreibtisch.

Das Geheimrezept ist jedoch Barfusslaufen. Regelmässiges Gehen auf natürlichen Grund wie Gras, Sand oder Kies stärkt die Muskeln. Der unebene Untergrund fordert die Muskeln, denn sie müssen ständig ausbalancieren. Zudem wirkt das Barfusslaufen wie eine Fussreflexzonenmassage: Es fördert die Durchblutung.

Barfuss trainieren
Je häufiger Sie barfuss gehen, desto fitter werden Ihre Füsse. Starten Sie behutsam – die Hornhaut braucht Zeit, um sich aufzubauen. Anfangs reichen einige Minuten bewusstes Barfussgehen, etwa auf dem Teppich. Dehnen Sie die Einheiten aus und gehen Sie auf Rasen oder Sand und später auf Kiesel. Wagen Sie nach einigen Wochen erste Joggingschritte. Blicken Sie häufiger auf den Boden, damit Sie spitze Gegenstände oder Bienen rechtseitig sehen. Nach dem zusätzlich auf Zecken kontrollieren.

Internetseite von Prof. Dr. Thomas Wessinghage