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 rechtzeitig sehen. Nach dem zusätzlich auf Zecken kontrollieren.

[Internetseite](#) von Prof. Dr. Thomas Wessinghage

Helsana

Prof. Dr. Thomas Wessinghage,
Medical Park Deutschland und
Partner von Ryffel Running

Läuferperte Thomas Wessinghage
rät: «Ein paar Übungen täglich,
und Sie laufen wesentlich leichter»

Kräftigen	Koordination	Stretching
1. Gehen Sie 10 Schritte auf den Fussballen.	1. Balancieren Sie auf einer Tuchrolle.	1. Drücken Sie die Zehen mit den Fingern auseinander.
2. Wechseln Sie auf die Fersen.	2. Ziehen Sie während 30 Sekunden mit den Zehen ein Badetuch heran.	2. Machen Sie die Zehen rund, indem Sie sie nach unten ziehen.
3. Dann auf die Aussenkanten ...	3. Zeichnen Sie mit einem Stift zwischen den Zehen.	3. Zehen nach oben ziehen, bis es in der Fusssohle zieht.
... und auf die Innenkanten.	4. Stehen Sie mit geschlossenen Augen auf einem Bein.	3. Zehen nach oben ziehen, bis es in der Fusssohle zieht.
4. Sitzen Sie mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden. Ziehen Sie abwechselnd einen Fuss an, Zehen krallen, den anderen Fuss strecken und Zehen spreizen.	5. Pinguin-Stand: Verlagern Sie das Gewicht auf eine Fussballer, und verharren Sie einige Sekunden.	4. Die Füße parallel einen Schritt weit auseinander aufsetzen, das hintere Knie gebeugt nach vorne drücken, bis es in Wade und Achillessehnen zieht.