

Fußmassage

Mit diesen Anleitungen für Fußmassagen können Sie sich selbst oder einem anderen Menschen etwas Gutes tun. Gerade bei Kleinkindern können bereits Fußmassagen einen Beitrag zur Korrektur von Fußfehlstellungen leisten.

Selbstmassage der Füße – Teil I

Erst mit der Faust, dann mit dem Daumenballen kräftig am Innenrand der Fußsohle, den Konturen des Längsgewölbes nachfahren. Sehr angenehm empfinden wir die Reibung auf der Fußsohle, die wir stärker und schwächer, schneller und langsamer werden lassen. Genauso massieren wir auch das äußere Längsgewölbe.



Selbstmassage der Füße – Teil II

Mit beiden Händen den Fuß umgreifen und mit den Daumen, in kreisenden Bewegungen das Quergewölbe (die Ballen) auf der Fußsohle kneten. Der Fuß gibt dem Druck weich nach. Auch die Zehenkuppen massieren wir so.



Selbstmassage der Füße – Teil III

Zum Abschluss streichen wir mit weichen, eng anliegenden Handflächen von den Zehen über den Knöchel bis zur Wade hoch. Jetzt müsste Ihr Fuß warm und entspannt sein.

Fassen Sie mit beiden Händen um den Knöchel und schütteln Sie den Fuß kräftig durch.

Fertig ist das kleine Wellnessprogramm für die Füße.



Filialen

87700 Memmingen
Im Klösterle 16
Tel 08331 9513 80
Fax 08331 9513 89

87439 Kempten
Rottachstraße 71-73
Tel 0831 251399 0
Fax 0831 251399 99

87730 Bad Grönenbach
Bahnhofstraße 35
Tel 08334 41506 0
Fax 08334 41506 29

88239 Wangen i. A.
Schmiedstraße 8
Tel 07522 21345
Fax 07522 80818

88299 Leutkirch
Marktstraße 3
Tel 07561 3208
Fax 07561 4763

88316 Isny
Espantorstraße 11
Tel 07562 4566
Fax 07562 55535

87600 Kaufbeuren
Moosmangstraße 8
Tel 08341 96583 22
Fax 08341 96583 23

Weitere Informationen erhalten Sie unter
unserer **Service-Nummer 08331 95130**
oder auf:



Fußgymnastik...

Gesunde Füße auf dem Weg durchs Leben
für Klein und Groß



Fußgymnastik macht Spaß und hilft

Spielerische, meist leichte Übungen können helfen, bei richtiger und regelmäßiger Anwendung, Fußfehlstellungen zu korrigieren. Gerade im Kindesalter sind die Möglichkeiten sehr gut und ohne viel Aufwand umsetzbar. In der Regel geben Haus- und Fachärzte gute Tipps und Anleitungen. In manchen Fällen ist auch der Gang zum Physiotherapeuten empfehlenswert.

Hier finden Sie einige einfache und wirksame Übungen zum Nachmachen. Es gilt die Regel: Lieber häufig kurze Übungen machen, als zu lange und selten üben.

Das Vitalcenter Gerstberger Team wünscht Ihnen viel Spaß dabei.

Verbesserung der Koordination

Zwei nicht zugebundene Ballons mit den Füßen aneinander schlagen.



Stärkt die lange Zehenstreckmuskulatur sowie die Beinmuskeln. Trainiert die Koordinationsfähigkeit und beugt Platt-, Senk- und Spreizfüßen vor.

Stärkung des Gleichgewichtssinns

Steinchen, Zweige oder Murmeln auf dem Boden verteilen. Mit den Zehen im Einbeinstand aufsammeln. Auf einem Bein balancierend eine Reihe oder ein Muster legen.



Stärkt die komplette Fuß- und Wadenmuskulatur und beugt somit Platt-, Senk- und Spreizfüßen vor. Diese Übung macht Spaß und verschafft direkt Erfolgserlebnisse.

Stärkt die Muskulatur des Fußes

Mit den Zehen ein Tuch krallen und zusammen raffen. Steht etwas schweres auf dem Tuch, ist der Effekt noch besser.



Stärkt die komplette Fußmuskulatur und beugt Platt-, Knick-, Senk- und Spreizfüßen vor. Verbessert außerdem den Tastsinn der Füße.

Muskeltraining für den Fuß

Im Sitzen mit den Füßen einzelne Blätter in einem Buch oder einer Zeitschrift vor und zurück blättern.



Stärkt die komplette Fußmuskulatur, fördert die Koordination und den Tastsinn und beugt Platt-, Senk- und Spreizfüßen vor.

Streicheleinheiten für mehr Durchblutung

Im Sitzen reiben und klatschen der Füße. Das Händewaschen mit den Füßen nachahmen. Gibt Streicheleinheiten und macht Spaß. Mit flotter Musik noch mehr!

Fördert die Koordination, den Tastsinn und die Durchblutung.



GERSTBERGER
Vitalcenter