



5 WIRKSAME ÜBUNGEN *BEI* **FUßSCHMERZEN**

Damit du wieder Spaß bei deinen Spaziergängen
und Wanderungen hast.



Schön, dass du
hier bist.

Vielleicht fragst du dich,
ob es Übungen gibt, die
bei Fußschmerzen
besonders gut helfen?

Gute Neuigkeit: »Ja, es gibt sie!«

Auf den kommenden Seiten erwarten dich
fünf konkrete Übungen, mit denen du
deinen Füßen etwas Gutes tun kannst.

Ich wünsche dir viel Freude dabei!

Deine GRIT

FÜR GESUNDE FÜßE

#1 ÜBUNG

Fußsohleausrollen

VORBEREITUNG

Du brauchst einen Tennisball oder einen Igelball.
Zieh deine Socken aus und los gehts!



01

LET'S GO

Setz dich auf einen Stuhl oder stell dich hin.
Lege den Ball unter deine Fußsohle und rolle
nun mit dem Fuß vor und zurück und auch
seitlich über den Ball.



02

INTENSITÄT

Drücke deinen Fuß nicht zu fest und auch nicht
zu sanft auf den Ball. Es soll sich wie eine
wohltuende Massage für deine Fußsohle
anfühlen. Rolle jeden Fuß ca. 3 Minuten aus.



03



FÜR GESUNDE FÜßE

#2 ÜBUNG

Mobilisation der Zehengelenke

VORBEREITUNG

Du brauchst einen Untergrund der nicht zu hart ist, also entweder einen Teppich, eine Decke oder eine Matte. Stell oder setz dich hin.

01



LET'S GO

Hebe nun die eine Ferse ab bis nur noch alle Zehen auf dem Boden sind. Bewege deinen Fuß jetzt nach rechts und links. Bringe jetzt die Oberseite deiner Zehen auf den Boden. Bewege deinen Fuß wieder nach rechts und links.

02



INTENSITÄT

Wechsel beide Positionen 3x und übe mit beiden Füßen, um deine Zehen zu dehnen und somit ihre Gelenke zu mobilisieren. Sei achtsam mit dir und taste dich langsam an die Übung heran.

03



FÜR GESUNDE FÜßE

#3 ÜBUNG

Zehen auffächern



VORBEREITUNG

Setz dich auf den Boden oder auf einen Stuhl.



01



02

LET'S GO

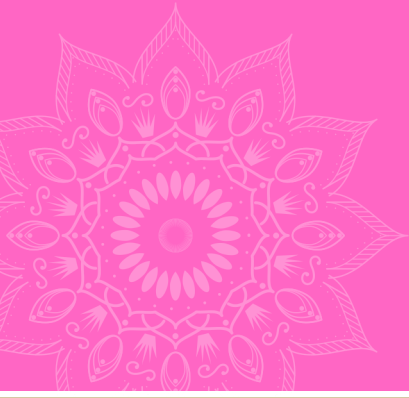
Verschränke nun die Finger deiner rechten Hand mit den Zehen deines linken Fußes und bewege nun deine Zehen mit den Fingern ca. 10x hin und her. Wechsle die Seite.

INTENSITÄT

Wenn der Raum zwischen deinen Zehen sehr eng ist, versuche die Übung erst einmal mit zwei oder drei Fingern.



03



FÜR GESUNDE FÜßE

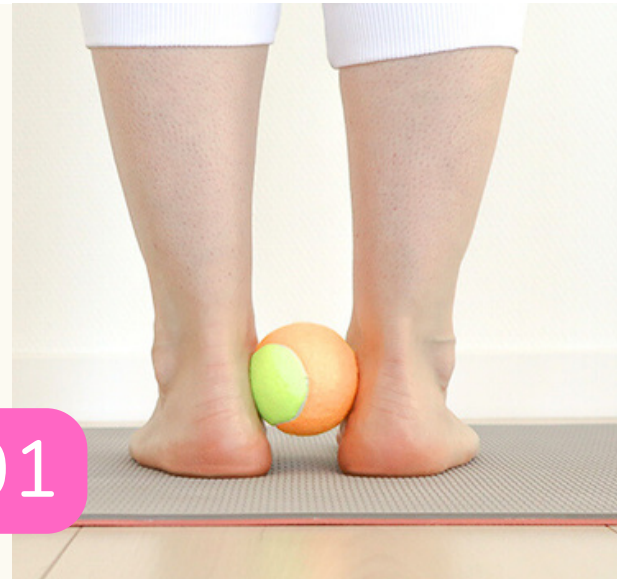
#4 ÜBUNG

Fersen heben

VORBEREITUNG

Stell dich hin und klemm dir einen Tennisball zwischen die Fersen.

01



02

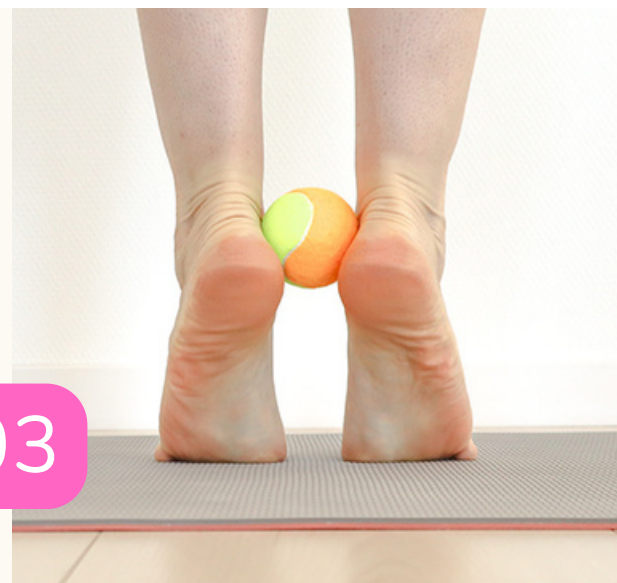
LET'S GO

Halte dich bitte irgendwo fest. Nun hebe beide Fersen an, ohne daß du den Ball verlierst.

INTENSITÄT

Wiederhole die Übung ca. 10x. Eventuell spürst du die Anspannung bis zum Po.

03



FÜR GESUNDE FÜßE

#5 ÜBUNG

Fußmassage



VORBEREITUNG

Wenn du magst, mach folgende Übung nach einem Fußbad oder nach dem Duschen. Du kannst gern ein für dich angenehmes Haut- oder Massageöl verwenden.

01



LET'S GO

Massiere deine Füße, einen nach dem anderen. Die einzelnen Zehen, die Fußrücken, die Fußsohlen, die Fersen...

02



INTENSITÄT

Spür nach, welche Bereiche besonders bedürftig sind und widme ihnen etwas mehr Zeit.

03



FÜR GESUNDE FÜßE

DEIN WOCHENPLAN

Versuche, alle fünf Übungen mindestens
4 x pro Woche auszuführen. Wenn du es öfter schaffst,
ist das natürlich wunderbar und noch effektiver!

Nutze gerne diesen Wochenplan. Drucke ihn aus und hänge ihn sichtbar an einen Platz, an dem du oft vorbei kommst. Mache einen Haken, wenn du es geschafft hast. So bleibst du dran und kannst gute Erfolge erzielen. Dein Zeitaufwand pro Tag ist max. 10 Minuten.

	#1Übung Fußsohle ausrollen	#2Übung Mobilisation der Zehengelenke	#3Übung Zehen auffächern	#4Übung Fersen heben	#5Übung Fußmassage
MO					
DI					
MI					
DO					
FR					
SA					
SO					
	Juhuuu geschafft	Juhuuu geschafft	Juhuuu geschafft	Juhuuu geschafft	Juhuuu geschafft



GRITSchreiner
Fußtherapie & Reflexbalance

FÜR GESUNDE FÜßE

NEXT STEPS

So kann es jetzt weitergehen ...

TRIFF EINE ENTSCHEIDUNG

Du bist deinen Fußschmerzen nicht ausgeliefert!
Vielleicht möchtest du meinen Expertenrat zu
deinen Füßen und noch mehr Übungen, die
deinen Füßen Kraft und Beweglichkeit schenken?

Welchen Weg möchtest du gehen?



ALLES FÜR DEINE FUSSGESUNDHEIT

Alle Angebote auf einen Blick – finde das
Passende für dich, das was dir gut tut.

www.gritschreiner.de

WERDE TEIL MEINER COMMUNITY

Wenn du dich schon mal dem Thema »Gesunde
Füße« nähern möchtest, folge mir auf Instagram
und hol dir Motivation und wirksame Tipps für
deine Fußgesundheit.

www.instagram.com/fussphysio_grit





Ich bin Grit Schreiner, deine Begleiterin für gesunde und kraftvolle Füße.

Meine Passion gilt »unseren Füßen«.
Es ist an der Zeit, daß wir ihnen Aufmerksamkeit und
den Raum schenken, den sie brauchen, um uns leicht
und sicher durch unser Leben zu tragen.
Ich selbst litt unter Schmerzen am Fuß und habe
erfahren, wie wichtig gute Übungen sind, um wieder
unbeschwert gehen zu können.

Mit den konkreten Übungen, die ich dir hier zur
Verfügung stelle, habe ich nicht nur meinen Füßen,
sondern meinem ganzen Körper mehr Leichtigkeit und
Kraft geschenkt. Mit meinem Knowhow und einer
großen Portion Motivation unterstütze ich dich dabei,
deine Füße wieder besser wahrzunehmen und zu
stärken, um endlich wieder glücklich zu Fuß zu sein.

**Damit du wieder Spaß bei deinen Spaziergängen und
Wanderungen hast.**



www.gritschreiner.de