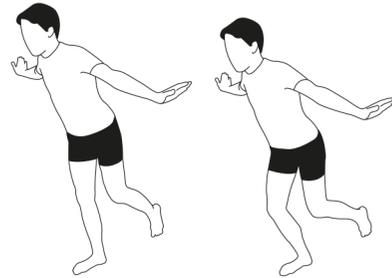


# Übungen für Knie und Füße

## Knie und Füße

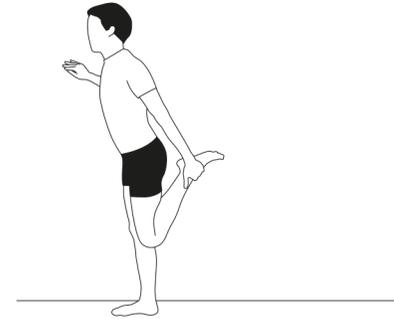
Unsere Knie und Füße tragen uns durchs Leben und werden von uns täglich mit all unserem Gewicht beansprucht. Kleine Übungen unterstützen ihre enorme Leistung. Die erste Übung kräftigt Fuss- und Unterschenkelmuskulatur. Ganz nebenbei trainieren wir mit dieser Übung auch den wichtigen, oft vernachlässigten Gleichgewichtssinn. Das beugt Stürzen und Verletzungen vor. Die zweite Übung dehnt die Muskulatur. Hilfreich kann bei Schmerzen zudem eine Massage mit dem Igelball sein.



*Ausgangsstellung:* Einbeinstand, der aufgesetzte Fuss hat guten Bodenkontakt. Oberkörper leicht nach vorne neigen, mit leicht gebeugtem Knie.

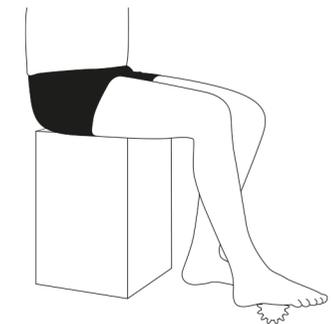
*Durchführung:* Beugen und strecken Sie das belastete Bein im Wechsel auf und ab; versuchen Sie das Gleichgewicht mit den Armen auszubalancieren. Jede Seite 10–15 x. Halten Sie sich bei Unsicherheit mit einer Hand am Türrahmen oder an einer Wand fest. Ist eine gute Koordinationsübung.

*Steigerung:* Führen Sie die Übung auf einer instabilen Unterlage (z.B. Matte, Kissen) durch und klatschen Sie in die Hände.



*Ausgangsstellung:* Stand, aufgesetzter Fuss hat guten Bodenkontakt.

*Durchführung:* Hand umfasst Fussgelenk, Ferse gegen das Gesäss ziehen, die Leisten vorschieben, Oberschenkel «lang ziehen», Rücken bleibt aufgerichtet (kein Hohlkreuz), über 2–3 Atemzüge halten, Seite wechseln.



*Massage mit Igelball:* Stellen Sie Ihren Fuss auf einen Igelball und rollen Sie über die ganze Fusslänge hin und her, vor allem dort, wo Sie Verspannungen verspüren. Igelbälle sind bei der Rheumaliga Schweiz erhältlich.