

Trainieren Sie noch?

(esk)Im November hatte wir uns an der Internet-Woche der Bagsco beteiligt, indem wir an vier Tagen Gesundheitstipps bzw. kleine Trainingsvorschläge für mehr Fitness im Alltag vorgestellt hatten. Wir hatten am Ende auch angekündigt, in loser Folge weitere Tipps zum Thema hier vorstellen zu wollen. Gesagt - getan:

Koordination im Alltag. Ein Trainingsprogramm für die Füße

Ein wenig anstrengendes Programm und dennoch ein Training für die Muskulatur und das Gehirn wäre es, einmal der führende Hand oder dem starken Fuß eine „Ruhepause“ zu gönnen. Wenn Sie also für gewöhnlich mit der rechten Hand den Tisch decken oder das Waschbecken putzen oder die Tür aufschließen, dann machen Sie es doch immer mal wieder mit der linken Hand (oder eben der, die eher die schwächere ist). Das trainiert die Muskulatur der schwachen Hand, des Armes und auch die Schaltungen im Gehirn, vor allem der Nervenbahnen, die sonst nicht so viel genutzt werden.

Das gilt auch für die Füße, Beine. Ich habe an mir beobachtet, dass ich die Treppe immer, oder nahezu immer, mit dem rechten Fuß zu steigen beginne. Also starte ich jede zweite oder dritte Treppe mit dem anderen Bein. Sie glauben nicht, dass das was ausmacht? Aber doch, probieren Sie's mal aus. Und wenn man das Fuß-Bein-Training noch steigern möchte, dann versuchen Sie mal 2 Stufen auf einmal zu steigen, zuerst vielleicht nur mit einem Fuß. Später wechseln Sie am auch hier das Bein. Das stärkt die Muskulatur, die Trittsicherheit und fördert die Gehirnleistung durch neue Schaltungen. Und letztlich ist es für das Gehirn auch eine Leistungsanforderung durch eine notwendige Konzentration auf diesen Bewegungsablauf. Und wer ganz sicher gehen will, der nimmt natürlich die Hand an den Handlauf.

Heute: Übungen für die Füße



Unsere Füße sind genauso sensibel wie unsere Hände, ja, man kann, mit ein bißchen Übung, durchaus ähnliche Tätigkeiten ausführen wie die Hände. Man kann die Zeitung mit den Füßen zusammenlegen, Papier zusammen knüllen oder Papier in Fetzen zerreißen. Und je mehr man übt und die Füße bzw. deren Muskulatur beweglich macht, kann man auch immer schwierigere Übungen ausführen. Versuchen Sie es doch einmal: Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus und legen Sie sich eine Zeitung aus, die Bögen also überall verteilt. Nun

sammeln Sie diese Teile wieder zusammen, legen sie über- und ineinander und klappen Sie wieder zusammen.



Knüllen können Sie dann gleich danach üben:

Nehmen Sie ein Teil aus der Zeitung und knüllen Sie ihn mit den Zehen des einen Fußes, zwischendrin auch mit denen des anderen Fußes und rollen sie ihn mit der Fußsohle. Und wenn Sie davon nicht genug gehabt haben, dann streichen Sie den Bogen doch einfach wieder glatt. Und bitte nicht gleich abbrechen, weil es nicht sofort funktioniert. Probieren Sie solange, bis die Übung gelingt.

Zerfetzen von Papier geht nach diesen beiden Übungen ganz besonders gut: Versuchen Sie mit den Zehen das Papier zu greifen, stellen sich mit dem anderen Fuß ebenfalls auf den Bogen und reißen mit den greifenden Zehen am Papier. Bitte auch dem anderen Fuß dieses Vergnügen nicht vorenthalten.



Noch nicht genug davon? Dann suchen Sie sich eine dickere Schnur (Wäscheleine, Springseil, dickes Paketband) und versuchen Sie einen **Knoten** zu legen, ohne die Hände zu benutzen. Anfangen kann man am besten mit einem offenen Kreis, dann legen Sie das rechte Seilende über das linke. Letzteres dann in die Mitte führen und das untere Seil des Knotens über das rechte Seilende ziehen. Dann ziehen sie an dem einen Seilende und stehen auf dem anderen, oder sie ziehen das Seil mit beiden Füßen auseinander, um den Knoten zusammenzuziehen. Aber, kurz bevor der Knoten fest zugezogen wird, lösen Sie den Knoten wieder - mit den Füßen.



Entspannung wäre jetzt gut? Sie haben also gemerkt, dass die Fußmuskeln gar nicht so flexibel, so elastisch sind? Dann lassen Sie ihnen doch, am besten am Abend als Tagesausklang, eine kleine Entspannung zukommen. Dazu werden zwei Igelbälle benötigt (einer reicht natürlich auch, dann muß man zwischendrin mal den Fuß

wechseln; und wenn Sie derzeit noch keine haben, dann nehmen Sie einfach dicke Walnüsse). Machen Sie es sich bequem und rollen Sie die Bälle mit der ganzen Fußsohle, barfuß oder mit Socken. Einen intensiveren Massageeffekt erreichen Sie, indem Sie Druck auf den Ball ausüben. Aber Vorsicht, es darf nicht schmerzen, es soll ja entspannen und wohltun. Vielleicht mögen Sie dabei auch die Augen schließen, um so die Entspannung besser nachzuempfinden. Mit passender, ruhiger Musik kann man auch noch nachhelfen. Was da passiert? Nun, Sie regen ganz nebenbei die Fußreflexzonen an. Spezifische Effekte erreicht man mit dieser Massage nicht, aber der Kreislauf wird angeregt, die Durchblutung von Füßen und Beinen gefördert. Und dazu kommt natürlich, jetzt im Winter, dass es sich doch besser mit warmen Füßen ins Bett gehen läßt.

Gute Nacht!

Ellen Salverius-Krökel