

Gesündere Füße in 4 Wochen



Dein 4
Wochen
Fahrplan mit
Tipps, Tricks
und Übungen
für die ganze
Familie

Die 1. Woche steht unter dem Motto "Bewusst wahrnehmen"

Warum ist das so wichtig?

Um zu wissen wie gut deine Füße vorbereitet und gekräftigt sind musst du sie einmal ganz bewusst beobachten und wahrnehmen. Nur so kannst du den "IST-Zustand" bestimmen. Mit dem kannst du am Ende der 4 Wochen vergleichen wie weit du schon gekommen bist und woran du weiter arbeiten solltest.

- Notiere dir wann deine Füße evtl. Schmerzen, wann hast du das Gefühl dass sie "schwerer" sind. Geht dir das mit beiden Füßen immer gleich? Reagieren sie unterschiedlich auf verschiednes Schuhwerk oder Untergründe, sind sie oft kalt oder überempfindlich?

Bewerte dabei immer beide Füße einzeln und in deinen individuellen Alltagssituationen.

Die 2. Woche steht unter dem Motto "Barfuß"

2

Warum ist das so wichtig?

Beim barfuß gehen schult man die Sensomotorik des Fußes. Er lernt so wieder Reize stärker zu tolerieren und auf sie zu reagieren. Das kräftigt die Fußmuskulatur.

- starte diese Woche auf glatten Böden im Haus
- die Teppiche und verschiedene andere Untergründe bieten vorerst genug Abwechslung

Beobachte bewusst wie es sich für dich anfühlt! Lege den Fokus auf deine Füße. Welcher Fuß reagiert sensibler als der Andere und welchen Untergrund tolerieren sie besser/schlechter.

Da unser Fuß ständig in Schuhen steckt wird es die erste Zeit ungewohnt sein. Habt Geduld und bleibt dran!

Die 3. Woche steht unter dem Motto "Aktivität"

3

Warum ist das so wichtig?

Je aktiver deine Füße täglich sind, desto kräftiger werden sie. Und das ist es ja was wir erreichen wollen - ein kräftiges Fußgewölbe um Stöße und Dämpfe abzufedern

Hier ist Regelmäßigkeit wichtig!

- beim morgendlichen Zähneputzen stellst du dich auf die Zehenspitzen und drückst dich soweit nach oben wie möglich
- immer, wenn du sitzt krallst du deine Zehen fest zusammen und spreizt sie dann weit auseinander
- beim abendlichen Zähneputzen stellst du dich auf die Fersen und versuchst den Fuß so hoch wie möglich zu ziehen

Versuche die Übungen immer mit so viel Kraft wie möglich auszuführen! Du musst richtig spüren wie sich die Muskulatur anspannt und bewusst locker lassen!

Die 4. Woche steht unter dem Motto "Schuhe"

4

Warum ist das so wichtig?

Je mehr Halt und Stütz ein Schuh verspricht, desto inaktiver ist ein Fuß in ihm! Sortiere deine Schuhe mal bewusst nach "guten" und "schlechten" Schuhen.

Das zeichnet einen guten Schuh aus

- Er hat kein Fußbett
- Er hat keine Sprengung (Absatz)
- Seine Sohle lässt sich 3 dimensional verwringen und lässt dich verschiedene Unetergründe spüren
- Er hat eine breite Zehenbox in der alle Zehen bequem nebeneinander und nicht übereinander liegen können
- Er hat einen guten und sicheren Halt am Fuß. der Fuß muss während des laufens nicht versuchen ihn festzuhalten

Trage jetzt 1 Woche lang durchgängig "gute" Schuhe. Auf Arbeit, beim Wandern oder zum Einkaufen - zieh es durch!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!!
DU HAST DEINEN 4 WOCHEN PLAN
DURCHGEZOGEN UND DIR & DEINEN
FÜSSEN ETWAS GUTES GETAN!

Jetzt ist es an der Zeit deinen alten "IST-Zustand" mit dem neuen "IST-Zustand" zu vergleichen!

Gehe dabei noch einmal alle Punkte durch und vergleiche wieder bewusst.

Sei stolz auf Dich und bleib dran, den ersten Schritt für gesündere Füße hast du bereits getan!

Nun hast du einmal angefangen und willst nicht mehr aufhören? Richtig so! Melde dich noch heute unter

info@famletic.de

für unsere kostenlose 5 Tage Challenge an und gehe noch intensiver auf dieses Thema ein!

