

Kleine Geh-Schule in drei Lektionen

Für gesunde Füße und Gelenke: Wie jeder sein Gangbild optimieren kann, zeigt der Physiotherapeut und Leiter der Fuß-Schule München, Thomas Rogall



1 Weicher Landepunkt: Statt ungünstig mit durchgestrecktem Bein auf der hinteren Ferse (1. Abbildung) sollte man möglichst flächig auf der Ferse landen (2. Abb.), das Knie leicht beugen und über alle Zehen abrollen. So kommt weniger Erschütterung durch den Aufprall beim Gehen in den Gelenken an.



2 Gutes Gleichgewicht: beide Füße und Knie geradeaus. Ein Bein mit der gleichseitigen Beckenseite anheben. Ziel ist, die Balance auf einem Bein zu halten, ohne dass die Ferse wackelt und die Zehen versuchen, sich in den Boden zu krallen. Halten, dann Seite wechseln. Stabilität und Koordination profitieren.



3 Mehr Streckung: Der Schritt sollte beim Gehen und in der Übung nach hinten lang sein. Hüftbreite Schrittstellung einnehmen, Füße und Knie geradeaus richten. Der Körper neigt sich in den Schritt nach vorn. Rückseite des hinteren Beins strecken, Becken aufrichten, bis es in Kniekehle und Leiste leicht zieht.