

ValgoFit

- Dein Guide zum ValgoFit Set

Füße in Bewegung

Fußwissen, Alltagstipps und 11 Übungen für zuhause

Inhalt

Vorwort 3

Dein Fuß, ein kleines Wunderwerk 4

Hallux valgus kurz erklärt 6

Schuhe, die Platz lassen 8

Mehr Bewegung im Alltag 9

Dein ValgoFit Set 10

Bevor du startest 12

Übungen ohne Hilfsmittel 13

Übungen mit Hilfsmittel 19

Bonusübungen 24

Dein Plan für vier Wochen 26

Häufige Fragen 27

Pflege und Service 28

So nutzt du diesen Guide

Lies zuerst die Seiten 4 bis 12, dann weißt du, was im Fuß passiert und worauf es ankommt. Die Übungen ab Seite 13 kannst du in beliebiger Reihenfolge machen. Der Plan auf Seite 26 hilft dir beim Dranbleiben.

Vorwort

Schön, dass du dir Zeit für deine Füße nimmst.

Unsere Füße tragen uns jeden Tag, oft viele tausend Schritte. Trotzdem bekommen sie selten Aufmerksamkeit. Sie stecken stundenlang in Schuhen, stehen auf harten, ebenen Böden und dürfen sich kaum so bewegen, wie sie gebaut sind. Viele merken das erst, wenn sich abends die Zehen eng anfühlen oder der Vorfuß nach einem langen Tag nach Platz verlangt.

Vielleicht trägst du gern schmale oder hohe Schuhe. Vielleicht sitzt du viel. Oder du hast an deinen Füßen eine Veränderung bemerkt und möchtest verstehen, was dahintersteckt. Dann bist du hier richtig.

Dieser Guide gehört zu deinem ValgoFit Zehenspreizer-Set. Er erklärt dir in einfachen Worten, wie dein Fuß aufgebaut ist, was es mit dem Hallux valgus auf sich hat, worauf du bei Schuhen achten kannst und wie du mehr Bewegung in deinen Alltag bringst. Im Hauptteil findest du 11 Übungen zur Fußgymnastik und zwei Bonusübungen, alle mit Bild und Schritt für Schritt erklärt.

Du brauchst dafür kein Studio und kaum Zubehör. Ein Stuhl, ein Tuch, ein Ball und ein paar Minuten am Tag genügen.

Wichtig vorab

Dieser Guide ist eine Anleitung zur Fußgymnastik und zum Wohlfühlen. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung und keine Behandlung. Wenn du Schmerzen hast oder dir eine Veränderung am Fuß Sorgen macht, lass das bitte ärztlich abklären.

Viel Freude beim Ausprobieren
Dein ValgoFit Team

Fußwissen

Dein Fuß, ein kleines Wunderwerk

Ein Fuß besteht aus 26 Knochen, rund 30 Gelenken und einem dichten Netz aus Muskeln, Sehnen und Bändern. Zusammen bilden sie eine federnde Konstruktion.

26
Knochen pro Fuß, ein Viertel aller Knochen im Körper steckt in beiden Füßen

2
Gewölbe, eines längs und eines quer, die wie Federn arbeiten

5
Zehen, die beim Stehen Halt geben und beim Gehen abdrücken

Zwei Gewölbe, die federn

Das **Längsgewölbe** spannt sich an der Innenseite des Fußes von der Ferse bis zum Großzehenballen. Du siehst es, wenn du barfuß stehst: Die Innenseite berührt den Boden nicht ganz.

Das **Quergewölbe** liegt im Vorfuß, zwischen Großzehenballen und Kleinzehenballen. Es sorgt dafür, dass sich der Vorfuß beim Auftreten leicht verbreitert und danach wieder zusammenzieht.

Beide Gewölbe werden von Bändern gehalten und von Muskeln getragen. Ein Teil dieser Muskeln sitzt im Unterschenkel, ein anderer Teil direkt im Fuß. Diese kurzen Fußmuskeln sind es, die im Schuh am wenigsten zu tun bekommen.

Die Zehen, mehr als nur Anhängsel

Beim Stehen verteilen die Zehen den Druck und gleichen kleine Schwankungen aus. Beim Gehen drückt sich der Fuß über die große Zehe vom Boden ab. Damit das gut gelingt, brauchen die Zehen Platz nach vorn und zur Seite.

Was im Alltag oft zu kurz kommt

Füße sind für Bewegung auf wechselndem Untergrund gemacht. Unser Alltag bietet ihnen meist das Gegenteil.

1

Ebene Böden

Parkett, Fliesen und Asphalt sind glatt und hart. Der Fuß muss sich kaum anpassen und macht immer dieselbe Bewegung.

2

Feste Schuhe

Schuhe stützen und schützen. Sie nehmen dem Fuß aber auch Arbeit ab und lassen den Zehen oft wenig Raum.

3

Viel Sitzen

Wer viel sitzt, bewegt seine Füße über Stunden gar nicht. Was nicht gebraucht wird, wird mit der Zeit unbeweglicher.

Was heißt das für dich

Muskeln, Sehnen und Gelenke bleiben beweglich, wenn sie regelmäßig in ihrem ganzen Umfang benutzt werden. Das gilt für die Schulter genauso wie für den Fuß. Greifen, spreizen, abrollen, drehen: All das kann dein Fuß, er tut es im Alltag nur selten.

Genau hier setzt Fußgymnastik an. Die Übungen in diesem Guide führen deine Füße in Bewegungen, die im Schuh nicht vorkommen. Die Zehenspreizer geben den Zehen zusätzlich Raum, wenn du barfuß oder in Socken zur Ruhe kommst.

Kleiner Selbsttest

Stell dich barfuß hin und versuch, alle fünf Zehen so weit wie möglich auseinanderzuspreizen. Gelingt das bei allen Zehen, oder bewegen sich einige kaum? Heb danach nur die große Zehe an. Viele sind überrascht, wie schwer das fällt. Das ist kein Grund zur Sorge, sondern schlicht fehlende Übung.

Fußwissen

Hallux valgus kurz erklärt

Viele, die sich für Zehenspreizer interessieren, haben schon vom Hallux valgus gehört oder kennen ihn von den eigenen Füßen. Hier findest du das Wichtigste sachlich zusammengefasst.

Was ist ein Hallux valgus

Der Hallux valgus, im Volksmund Ballenzeh, ist eine Veränderung am Vorfuß. Die große Zehe neigt sich zur Seite in Richtung der Nachbarzehen. Gleichzeitig tritt der Ballen an der Innenseite des Fußes stärker hervor. Der Hallux valgus zählt zu den häufigsten Veränderungen am Fuß.

Wie häufig ist er

Genau lässt sich das nicht sagen. Schätzungen gehen davon aus, dass weltweit etwa jeder fünfte Mensch einen mehr oder weniger ausgeprägten Hallux valgus hat. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer, und ab etwa 40 Jahren kommt er öfter vor als bei Jüngeren.

Was dazu beiträgt

- **Veranlagung:** Manche Menschen sind erblich bedingt anfälliger, vermutlich weil Sehnen und Bänder im Fuß bei ihnen etwas nachgiebiger sind.
- **Schuhe:** Hohe Absätze und spitz zulaufende Schuhe können das Risiko erhöhen und vorhandene Probleme verstärken. Die alleinige Ursache sind sie nicht. Es gibt Menschen mit engen Schuhen ohne Hallux valgus und umgekehrt.
- **Andere Fußformen:** Ein Hallux valgus kann sich aus einem Spreizfuß oder einem Knick-Senk-Fuß entwickeln.
- **Weitere Einflüsse:** Dazu zählen Gelenkerkrankungen sowie verkürzte Wadenmuskeln und Achillessehnen.

Wie er verläuft

Viele Menschen haben einen Hallux valgus und nie besondere Beschwerden. Bei anderen verändert sich der Fuß mit den Jahren weiter und es kommt zu Druckstellen oder Schmerzen, vor allem in engen Schuhen.

Quelle: gesundheitsinformation.de, Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), „Hallux valgus (Ballenzeh)“, abgerufen am 12.11.2026.

Was du wissen solltest

Was dieser Guide kann

- ✓ dir zeigen, wie dein Fuß aufgebaut ist
- ✓ Bewegung in Zehen und Fußgewölbe bringen
- ✓ dir Ideen für fußfreundliche Gewohnheiten geben
- ✓ eine kleine Auszeit für deine Füße sein

Was er nicht kann

- eine ärztliche Untersuchung ersetzen
- eine Diagnose stellen
- die Stellung der großen Zehe verändern
- eine Behandlung ersetzen

Ehrlich gesagt

Nach heutigem Wissensstand lässt sich die Stellung der großen Zehe bei einem Hallux valgus nur durch eine Operation verändern. Fußgymnastik und Zehenspreizer tun das nicht. Sie sind keine Behandlung, sondern Bewegung und Raum für deine Füße. Ob und welche Behandlung für dich sinnvoll ist, klärst du am besten mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Wann du ärztlichen Rat einholen solltest

- bei Schmerzen im Vorfuß oder an der großen Zehe, die anhalten oder wiederkehren
- bei Rötung, Schwellung oder Überwärmung am Ballen
- wenn sich die Form deines Fußes sichtbar verändert
- wenn du wegen der Füße schlechter gehen kannst oder kaum noch passende Schuhe findest
- bei Diabetes, Durchblutungsstörungen, Nervenschäden oder offenen Stellen am Fuß, bevor du Zehenspreizer trägst oder mit den Übungen beginnst

Kein Medizinprodukt. Bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat einholen.

Alltag

Schuhe, die Platz lassen



Niemand muss auf schöne Schuhe verzichten. Es lohnt sich aber, den Füßen im Alltag möglichst oft Raum zu geben.

Darauf kannst du achten

- ✓ **Breite Zehenbox:** Die Zehen liegen nebeneinander und können sich bewegen.
- ✓ **Flacher Absatz:** Je höher der Absatz, desto mehr Gewicht lastet auf dem Vorfuß.
- ✓ **Biegsame Sohle:** Der Fuß kann abrollen.
- ✓ **Eine Daumenbreite Platz** vor der längsten Zehe.

Tipps für den Schuhkauf

- **Kauf Schuhe am Nachmittag oder Abend.** Füße werden im Lauf des Tages etwas größer.
- Probier immer beide Schuhe an. Kaum jemand hat zwei gleich große Füße.
- Geh im Laden ein paar Schritte. Drückt es an den Zehen oder am Ballen, wird das später nicht besser.
- Wechsle zwischen verschiedenen Paaren, statt jeden Tag dieselben Schuhe zu tragen.

Hohe Schuhe mit Maß

Wenn du gern Absätze trägst: Heb sie dir für besondere Anlässe auf, nimm für den Weg bequeme Schuhe mit und gönn deinen Füßen danach eine Pause barfuß.

Mehr Bewegung im Alltag



Die beste Fußgymnastik ist die, die nebenbei passiert. Mit ein paar Gewohnheiten bekommen deine Füße jeden Tag etwas zu tun.

1 **Barfuß laufen**
Zuhause, im Garten, auf der Wiese. Jeder Untergrund fordert den Fuß anders.

2 **Sand unter den Füßen**
Am Strand oder im Sandkasten gibt der Boden nach, die Zehen greifen von selbst.

3 **Mal anders gehen**
Ein paar Schritte seitwärts, rückwärts, auf Zehenspitzen oder auf den Fersen.

4 **Füße als Hände**
Heb ein Taschentuch oder eine Socke mit den Zehen auf statt mit der Hand.

5 **Sitzpausen nutzen**
Unter dem Schreibtisch die Schuhe ausziehen, Zehen spreizen, Füße kreisen.

6 **Abends Raum geben**
Schuhe aus, Zehenspreizer an und die Füße hochlegen.

Dein ValgoFit Set

Das steckt im Set



4 **Zehenspreizer (2 Paar)**
aus weichem, transparentem Soft-Silikon. Jeder Spreizer hat einen Basissteg mit vier abgerundeten Trennstegen, für jeden Zehenzwischenraum einen.

1 **Trainingsband**
mit Klettgurt und zwei gepolsterten Schlaufen für die großen Zehen. Die Übung dazu findest du auf Seite 25.

1 **Übungsguide**
den du gerade liest, mit 11 Übungen und zwei Bonusübungen.

Material mit klaren Fakten

Soft-Silikon
flexibel und hautfreundlich

BPA-frei
und geruchsneutral

Reißfest
und wiederverwendbar

Waschbar
per Hand mit milder Seife

Passform

Die Zehenspreizer haben eine Einheitsgröße und passen am besten bei Schuhgröße 34 bis 46. Bei kräftigen Zehen sitzt das Silikon etwas straffer. Das Material gibt nach und passt sich an.

Dein ValgoFit Set

Zehenspreizer richtig tragen

1 Einsetzen

Setz dich hin. Der Basissteg zeigt nach oben. Schieb die vier Trennstege von oben zwischen die Zehen, bis der Steg am Zehengrund anliegt.

2 Tragezeit steigern

Beginn mit etwa 30 Minuten am Tag. Fühlt sich das gut an, verlängere die Tragezeit langsam.

3 Reinigen

Nach dem Tragen per Hand mit Wasser und milder Seife waschen und gut trocknen lassen.



Wann du sie trägst

Barfuß zuhause
beim Lesen oder auf dem Sofa

In Socken
für warme Füße am Abend

Yoga und Dehnen
auf der Matte

Nach engen Schuhen
als kleine Auszeit

Bitte beachten

- Nicht in normalen, engen Schuhen tragen. Dafür sind die Spreizer zu voluminös.
- Nicht auf verletzter oder gereizter Haut tragen.
- Drückt es oder werden die Zehen taub, nimm die Spreizer heraus und verkürze die Tragezeit.

Gut zu wissen

Am Anfang fühlt sich der Abstand zwischen den Zehen ungewohnt an. Das ist normal. Gib deinen Füßen ein paar Tage Zeit, sich daran zu gewöhnen.

Bevor du startest

Ein paar Grundregeln, damit die Übungen Freude machen.

1 **Barfuß oder in Socken**
auf einem rutschfesten Boden oder einer Matte

2 **Langsam und bewusst**
jede Bewegung ohne Schwung ausführen

3 **Klein anfangen**
drei Übungen genügen für den Einstieg

4 **Regelmäßig statt lang**
fünf Minuten täglich bringen mehr als eine Stunde im Monat

5 **Beide Füße**
jede Übung rechts und links machen

6 **Auf dich hören**
tut etwas weh, brich die Übung ab

So sind die Übungsseiten aufgebaut

Darum geht's	was die Übung mit deinem Fuß macht
Du brauchst	Zubehör, fast immer aus dem Haushalt
So geht's	der Ablauf in vier Schritten
Achte darauf	der häufigste Fehler und wie du ihn vermeidest
Leichter, mehr Anspruch	Varianten für den Einstieg und für später

Die Wiederholungszahlen sind Richtwerte. Mach lieber weniger und dafür sauber.

Kein Medizinprodukt. Bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat einholen.

Übung 1 von 11

1 Fußspirale

Vorfuß und Ferse gegeneinander drehen

8 bis 10 Mal pro Fuß



Darum geht's

Im Schuh bewegt sich der Fuß fast nur auf und ab. Bei der Fußspirale führst du ihn mit den Händen in eine Drehung, die im Alltag selten vorkommt. Ein guter Einstieg, um den eigenen Fuß kennenzulernen.

Du brauchst

einen Stuhl oder eine Matte

Ausgangsstellung

Setz dich bequem hin und leg einen Fuß so ab, dass du ihn gut greifen kannst, zum Beispiel auf dem anderen Knie. Eine Hand umfasst die Ferse, die andere den Vorfuß.

So geht's

1. Die Fersenhand hält die Ferse ruhig.
2. Die andere Hand dreht den Vorfuß langsam nach innen und unten, ähnlich wie beim Auswringen eines Tuchs.
3. Kurz halten und spüren, wie sich der Fuß in sich dreht.
4. Langsam zurück in die Ausgangsstellung.

Achte darauf

Der Fuß bleibt etwa im rechten Winkel zum Unterschenkel und wird nicht gestreckt. Die Zehen gehen locker mit.

Leichter

Kleinere Drehung, die Hände führen komplett.

Mehr Anspruch

Mit der Fußmuskulatur mithelfen, ohne dass die Hände loslassen.

Übung 2 von 11

2 Fußfächer

Vorfuß in die Breite auffächern

6 bis 8 Mal pro Fuß



Darum geht's

Zwischen Großzehe und Kleinzehe spannt sich das Quergewölbe. Beim Fußfächer bewegst du diesen Bereich mit den Händen, erst passiv, dann mit eigener Muskelarbeit.

Du brauchst

einen Stuhl oder eine Matte

Ausgangsstellung

Setz dich hin und stell die Ferse vor dir auf, das Sprunggelenk ist etwa im rechten Winkel. Greif den Vorfuß mit beiden Händen: eine Hand an der Großzehenseite, eine an der Kleinzehenseite.

So geht's

1. Zieh den Vorfuß sanft auseinander, als würdest du einen Fächer öffnen.
2. Roll danach Innen- und Außenkante leicht nach unten ein, sodass sich der Fuß oben rund wölbt.
3. Führ beide Bewegungen zuerst mehrmals nur mit den Händen.
4. Arbeite danach mit der Fußmuskulatur mit.

Achte darauf

Drück den Fuß unten nicht zusammen, sondern mach ihn oben breit. Die Zehen bleiben entspannt.

Leichter

Nur Schritt 1 und 3, ohne Einrollen.

Mehr Anspruch

Am Ende die Hände lösen und die Form zwei Sekunden allein halten.

Übung 3 von 11

3 Fußraupe

aus den Zehengrundgelenken ziehen

5 bis 8 Züge pro Fuß



Darum geht's

Bei der Fußraupe zieht sich der Fuß Stück für Stück über den Boden. Die Arbeit kommt aus den kurzen Muskeln unter dem Fuß, die im Schuh wenig zu tun haben.

Du brauchst

einen Stuhl, ein kleines Tuch, glatten Boden

Ausgangsstellung

Setz dich auf den Stuhl, der Fuß steht flach vor dir. Leg das Tuch unter die Ferse, damit sie gut rutscht.

So geht's

1. Stell dir vor, der Großzehenballen ist fest im Boden verankert.
2. Drück die Zehenkuppen in den Boden und zieh die Ferse damit ein kleines Stück nach vorn.
3. Lös die Spannung, heb die Zehen an und setz sie so weit vorn wie möglich wieder ab.
4. Wiederhol das wie eine Raupe, die sich vorwärts schiebt.

Achte darauf

Die Zehen krallen nicht. Die vorderen Zehenglieder bleiben lang, die Bewegung kommt aus den Grundgelenken.

Leichter

Mit Tuch unter der Ferse und sehr kleinen Zügen.

Mehr Anspruch

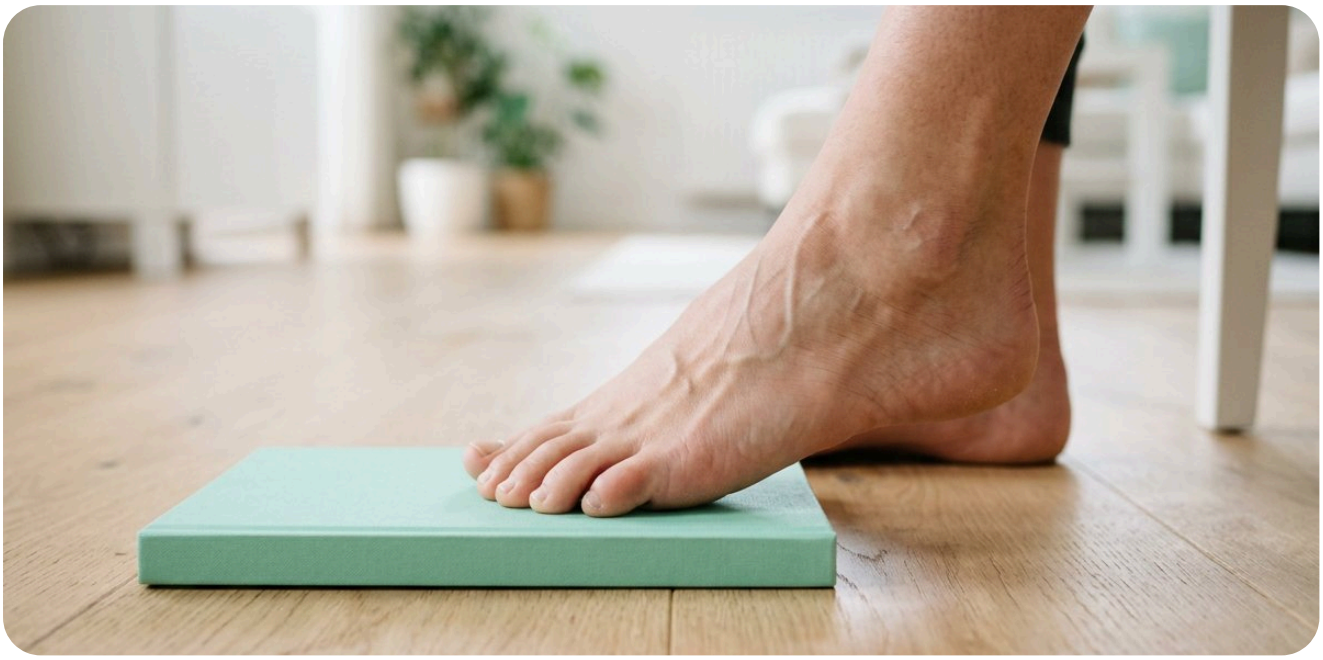
Ohne Tuch, dann ist der Widerstand größer. Oder beide Füße im Wechsel.

Übung 4 von 11

4 Buchkante

Wölbung unter dem Fuß aufbauen

8 bis 10 Mal pro Fuß



Darum geht's

Du drückst die Zehen sanft auf eine kleine Erhöhung. Dabei hebt sich der Mittelfuß und unter dem Fuß entsteht ein Bogen. So wird spürbar, wie das Gewölbe arbeitet.

Du brauchst

einen Stuhl, ein dünnes Buch oder Brettchen

Ausgangsstellung

Setz dich hin. Die Zehen stehen auf dem Buch, Ballen und Ferse am Boden.

So geht's

1. Drück die Zehenkuppen auf das Buch, ohne die Zehen zu krümmen.
2. Der Mittelfuß hebt sich leicht. Stell dir vor, der Fuß möchte sich vom Buch abstoßen.
3. Etwa 5 Sekunden halten.
4. Die Spannung langsam lösen, der Fuß senkt sich wieder.

Achte darauf

Die Kraft kommt aus den Zehengrundgelenken. Die Zehen bleiben lang und krallen nicht.

Leichter

Ein sehr dünnes Buch und wenig Druck.

Mehr Anspruch

Mehr Gewicht auf die Zehen bringen. Am Ende die Ferse abheben, ohne die Zehenstellung zu verändern.

Übung 5 von 11

5 Tuch falten

Greifen mit den Zehen

2 bis 3 Durchgänge pro Fuß



Darum geht's

Ein Klassiker der Fußgymnastik. Die Zehen greifen, ziehen und schieben, eine Bewegung, die im Schuh nie gefragt ist.

Du brauchst

einen Stuhl, ein Küchentuch

Ausgangsstellung

Setz dich hin und leg das Küchentuch flach vor dich auf den Boden. Stell beide Füße darauf, die Fersen bleiben stehen.

So geht's

1. Greif mit den Zehen in den Stoff und zieh ihn ein Stück zu dir heran.
2. Lös die Zehen, greif neu und zieh weiter.
3. Mach weiter, bis das Tuch unter den Füßen zusammengeschoben ist.
4. Schieb das Tuch mit den Zehen wieder glatt.

Achte darauf

Die Fersen bleiben am Boden. Arbeite ruhig und gleichmäßig.

Leichter

Erst mit beiden Füßen gleichzeitig.

Mehr Anspruch

Ein Fuß allein, oder das Tuch mit den Zehen einmal in der Mitte falten.

Übung 6 von 11

6 Stift greifen

Zehen gezielt steuern

5 bis 8 Mal pro Fuß



Darum geht's

Greifen, halten, loslassen: Diese Übung fordert Geschick. Wer mag, macht daraus ein Spiel und malt mit dem Fuß.

Du brauchst

einen Stuhl, einen Stift, ein Blatt Papier

Ausgangsstellung

Setz dich hin. Vor dir liegt ein Stift am Boden, daneben ein Blatt Papier.

So geht's

1. Greif den Stift mit den Zehen und heb ihn an.
2. Halte ihn ein paar Sekunden.
3. Leg ihn wieder ab und wiederhole das Ganze.
4. Klappt das gut, mal mit dem Stift einen Kreis oder deinen Namen auf das Papier.

Achte darauf

Das Bein bleibt locker, die Schultern auch. Es geht um Kontrolle, nicht um Tempo.

Leichter

Ein dicker Stift oder ein Filzmarker lässt sich leichter greifen.

Mehr Anspruch

Ein dünner Bleistift, oder den Stift von einem Fuß an den anderen übergeben.

Übung 7 von 11

7

Bandzug

Großzehenballen kontrolliert senken

8 bis 10 Mal pro Fuß



Darum geht's

Ein elastisches Band zieht den Großzehenballen nach oben, du führst ihn langsam dagegen nach unten. Entscheidend ist die ruhige Führung.

Du brauchst

ein elastisches Fitnessband, einen Stuhl

Ausgangsstellung

Setz dich auf den Stuhl. Die Ferse steht senkrecht unter dem Knie. Leg das Band um den Vorfuß am Großzehenballen und halte beide Enden mit einer Hand nach oben, sodass das Band gespannt ist.

So geht's

1. Lass das Band den Großzehenballen leicht vom Boden anheben.
2. Führ den Ballen langsam gegen den Zug des Bands Richtung Boden.
3. Kurz halten.
4. Lass den Ballen kontrolliert vom Band wieder anheben.

Achte darauf

Die Ferse bleibt ruhig, die Zehen locker. Es geht nicht darum, den Boden zu erreichen, sondern um eine langsame Bewegung ohne Ausweichen.

Leichter

Weniger Spannung im Band.

Mehr Anspruch

Mehr Spannung, oder die Abwärtsbewegung über vier Sekunden strecken.

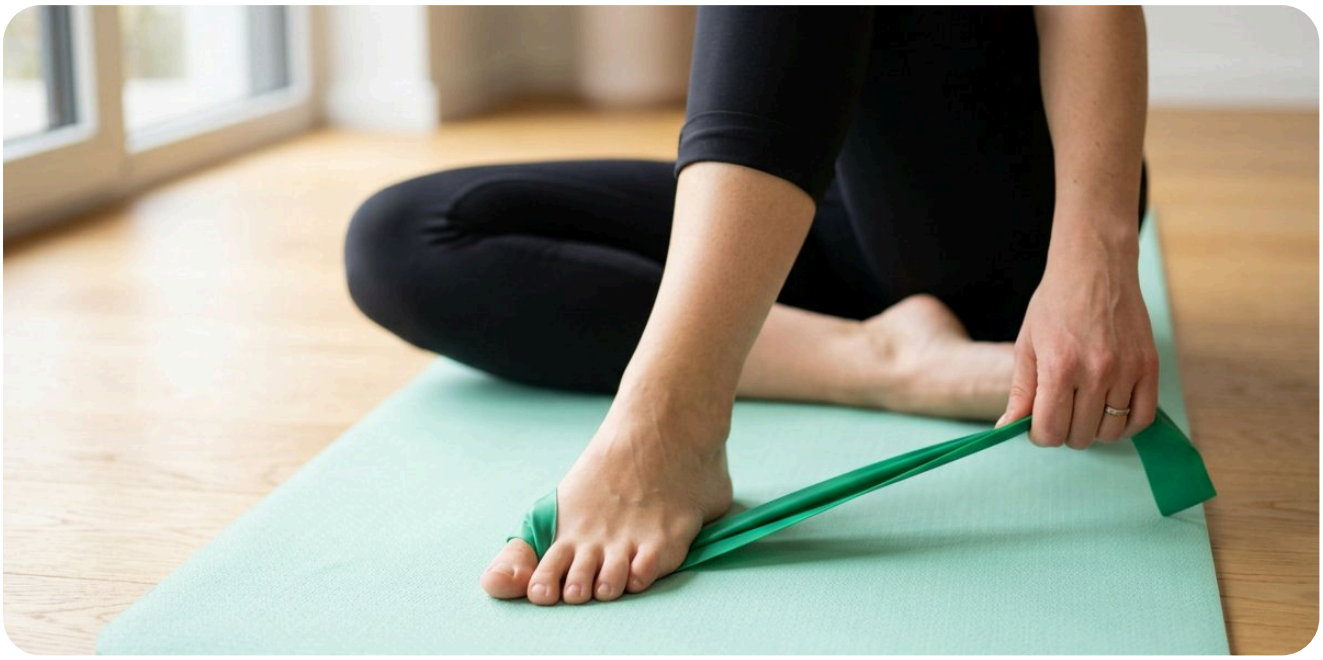
Übung 8 von 11

8

Knie-Pendel

Fuß und Knie aufeinander abstimmen

8 bis 10 Mal pro Seite



Darum geht's

Das Knie pendelt nach außen, während der Großzehenballen am Boden bleibt. So übst du, dass der Fuß stabil steht, wenn sich das Bein darüber bewegt.

Du brauchst

ein elastisches Fitnessband, eine Matte

Ausgangsstellung

Setz dich auf den Boden. Hüfte, Knie und Fuß bilden eine Linie, das Knie ist gebeugt, die ganze Fußsohle steht. Leg das Band unter den Großzehenballen und halte das andere Ende mit leichtem Zug zur Seite.

So geht's

1. Lass Ferse, Unterschenkel und Knie langsam nach außen sinken.
2. Der Großzehenballen bleibt am Boden und hält das Band fest.
3. Geh nur so weit, wie das Band unter dem Ballen liegen bleibt.
4. Führ das Knie langsam zurück in die Mitte.

Achte darauf

Das Knie fällt nicht schneller nach außen als die Ferse. Das Band liegt nur unter dem Ballen, nicht weit unter dem Fuß.

Leichter

Kleiner Bewegungsweg, wenig Zug am Band.

Mehr Anspruch

Beide Seiten gleichzeitig: Das Band läuft dann von Ballen zu Ballen.

Übung 9 von 11

9 Ball-Krake

Fuß weich um den Ball legen

6 bis 8 Mal pro Fuß



Darum geht's

Der Fuß legt sich wie eine Krake um einen halben Ball. Dabei formt er sich rund, ohne dass die Zehen zugreifen.

Du brauchst

einen halben Tennisball oder einen fest gerollten Socken, einen Stuhl

Ausgangsstellung

Setz dich auf den Stuhl. Der halbe Ball liegt mit der flachen Seite nach unten unter der Fußmitte. Das Knie steht über dem Sprunggelenk, der Fuß schwebt zunächst über dem Ball.

So geht's

1. Lass den Fuß langsam auf den Ball sinken.
2. Großzehenseite und Kleinzehenseite legen sich von außen um den Ball.
3. Die Zehen neigen sich lang nach vorn unten.
4. Kurz halten, dann den Vorfuß wieder anheben und lösen.

Achte darauf

Arbeite ohne Druck. Die Zehen greifen den Ball nicht, sie bleiben lang.

Leichter

Ein gerollter Socken ist weicher als ein Ball.

Mehr Anspruch

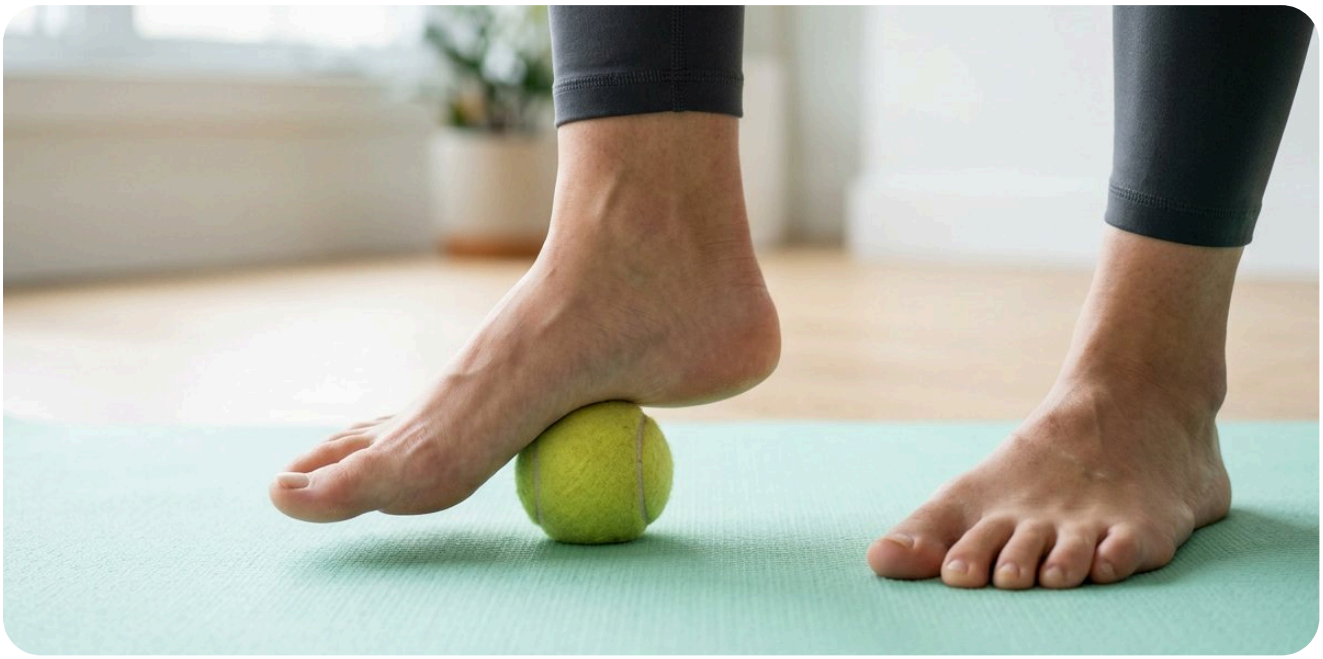
Die Form halten und dabei den Vorfuß leicht anheben.

Übung 10 von 11

10 Rollender Ball

Fußsohle abrollen

etwa 2 Minuten pro Fuß



Darum geht's

Eine kleine Massage für die Fußsohle. Viele empfinden sie als angenehm nach einem langen Tag in festen Schuhen.

Du brauchst

einen Tennisball oder einen anderen kleinen Ball

Ausgangsstellung

Im Sitzen oder im Stehen. Im Stehen hältst du dich am besten an einer Stuhllehne fest. Leg den Ball unter die nackte Fußsohle.

So geht's

1. Roll den Ball langsam vom Großzehenballen über den Mittelfuß bis zur Ferse.
2. Roll ihn wieder zurück nach vorn.
3. Neig den Fuß dabei mal zur Innenseite, mal zur Außenseite.
4. Nach etwa 2 Minuten den Fuß wechseln.

Achte darauf

Gib nur so viel Druck, wie sich gut anfühlt. Tut es weh, nimm Gewicht heraus.

Leichter

Im Sitzen ist der Druck am geringsten.

Mehr Anspruch

Im Stehen mit etwas mehr Gewicht, oder ein kleinerer, festerer Ball.

Übung 11 von 11

11 Murmeln sammeln

Geschick und Ausdauer der Zehen

20 Murmeln pro Fuß



Darum geht's

Zum Abschluss etwas Spielerisches. Die Zehen sammeln Murmeln ein, eine nach der anderen. Das klingt leichter, als es ist.

Du brauchst

etwa 20 Murmeln, eine Schüssel, einen Stuhl

Ausgangsstellung

Setz dich hin. Verteil die Murmeln vor dir auf dem Boden und stell die Schüssel daneben.

So geht's

1. Greif eine Murmel mit den Zehen.
2. Heb den Fuß an und führ ihn über die Schüssel.
3. Lass die Murmel hineinfallen.
4. Mach weiter, bis alle Murmeln in der Schüssel liegen.

Achte darauf

Sitz aufrecht und halt das Bein locker. Pausen sind erlaubt.

Leichter

Größere Murmeln oder kleine Radiergummis.

Mehr Anspruch

Zeit stoppen, oder die Murmeln nach Farben sortieren.

Bonusübung

Zehen-Yoga

8 bis 10 Wechsel

große Zehe und kleine Zehen getrennt bewegen



Darum geht's

Kannst du die große Zehe heben, während die anderen am Boden bleiben? Diese Übung zeigt, wie gut du deine Zehen einzeln ansteuerst. Sie passt überall hin, auch an den Schreibtisch.

Du brauchst

nichts, nur einen festen Boden

Ausgangsstellung

Setz oder stell dich hin. Die Füße stehen hüftbreit und flach am Boden.

So geht's

1. Heb die große Zehe an. Die vier kleinen Zehen bleiben am Boden.
2. Setz die große Zehe ab.
3. Heb jetzt die vier kleinen Zehen an, die große Zehe bleibt unten.
4. Langsam im Wechsel wiederholen.

Achte darauf

Der Fuß bleibt flach und kippt nicht auf die Außenkante. Der Ballen behält Bodenkontakt.

Leichter

Mit der Hand nachhelfen und die Zehen festhalten, die unten bleiben sollen.

Mehr Anspruch

Im Stehen, oder beide Füße gegengleich bewegen.

Bonusübung

10 Mal

Band-Spreizen

große Zehen mit dem Trainingsband nach außen führen



Darum geht's

Diese Übung ist für das Trainingsband aus deinem ValgoFit Set gemacht. Die beiden gepolsterten Schlaufen sitzen an den großen Zehen, der Klettgurt verbindet sie.

Du brauchst

das ValgoFit Trainingsband, eine Matte oder einen Stuhl

Ausgangsstellung

Setz dich hin, die Fersen berühren sich. Leg je eine Schlaufe um eine große Zehe und stell den Klettgurt so ein, dass das Band locker gespannt ist.

So geht's

1. Die Fersen bleiben zusammen.
2. Dreh beide Vorfüße langsam nach außen, bis du eine leichte Spannung im Band spürst.
3. Etwa 5 Sekunden halten.
4. Langsam zurück in die Ausgangsstellung.

Achte darauf

Halte die Bewegung klein und ruhig. Es soll in den Zehen nicht ziehen oder drücken.

Leichter

Den Klettgurt länger einstellen.

Mehr Anspruch

Den Klettgurt etwas kürzer einstellen oder länger halten.

Dein Plan für vier Wochen

Ein Vorschlag, wie du die Übungen nach und nach aufbaust. Pass ihn so an, dass er in deinen Alltag passt.

	Übungen	Wie oft	Zehenspreizer
Woche 1	Fußspirale, Tuch falten, Zehen-Yoga	3 Tage, je 5 Minuten	30 Minuten am Abend
Woche 2	dazu Fußfächer und Stift greifen	3 bis 4 Tage, je 5 bis 8 Minuten	30 bis 45 Minuten
Woche 3	dazu Fußraupe, Buchkante, Rollender Ball	4 Tage, je 10 Minuten	nach Gefühl länger
Woche 4	dazu Bandzug, Knie-Pendel, Ball-Krake, Murmeln, Band-Spreizen	4 bis 5 Tage, je 10 Minuten im Wechsel	nach Gefühl

Drei kurze Programme zum Mitnehmen

5'

Am Schreibtisch

Zehen-Yoga, Stift greifen, Rollender Ball im Sitzen

8'

Abends auf dem Sofa

Fußspirale, Fußfächer, danach Zehenspreizer tragen

10'

Auf der Matte

Fußraupe, Buchkante, Knie-Pendel, Band-Spreizen

Tipp zum Dranbleiben

Verknüpf die Übungen mit etwas, das du ohnehin tust: beim Zähneputzen Zehen-Yoga, beim Fernsehen das Tuch, nach dem Duschen der Ball. So wird aus einem Vorsatz eine Gewohnheit.

Zum Nachschlagen

Häufige Fragen

Wie oft soll ich üben

Lieber kurz und regelmäßig. Drei bis fünf Tage pro Woche mit fünf bis zehn Minuten sind ein guter Rahmen.

Darf ich nach den Übungen etwas spüren

Ein leichtes Arbeitsgefühl in Fuß oder Wade ist normal, wenn Muskeln ungewohnt gefordert werden. Schmerzen sind es nicht. Dann pausierst du und lässt es bei anhaltenden Beschwerden ärztlich abklären.

Verändern Übungen oder Zehenspreizer einen Hallux valgus

Nein. Die Stellung der großen Zehe lässt sich nach heutigem Wissensstand nur operativ verändern. Übungen und Zehenspreizer sind Fußgymnastik und Raum für die Zehen, keine Behandlung.

Kann ich die Zehenspreizer im Schuh tragen

Nur barfuß, in Socken oder in sehr weiten Schuhen. Für normales Schuhwerk sind sie zu voluminös.

Wie lange trage ich die Zehenspreizer

Starte mit etwa 30 Minuten und steigere langsam. Drückt es, verkürze die Zeit wieder.

Kann ich mit Zehenspreizern üben

Die Übungen sind ohne Zehenspreizer gedacht. Trag die Spreizer danach, wenn die Füße zur Ruhe kommen.

Ich habe kein Fitnessband

Sechs Übungen und das Zehen-Yoga kommen ganz ohne Zubehör aus dem Sportgeschäft aus. Für Bandzug und Knie-Pendel genügt ein einfaches Gymnastikband.

Für wen sind die Übungen nicht geeignet

Bei frischen Verletzungen, nach Operationen am Fuß, bei Diabetes, Durchblutungs- oder Nervenstörungen sprich bitte vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Zum Schluss

Pflege und Service

Zehenspreizer pflegen

- Nach dem Tragen per Hand mit Wasser und milder Seife waschen.
- Gut trocknen lassen, bevor du sie wegräumst.
- Nicht in die Waschmaschine, nicht auf die Heizung legen.
- Trocken und staubfrei aufbewahren.

Trainingsband pflegen

- Klettgurt vor dem Verstauen schließen, damit er nichts aufraut.
- Bei Bedarf mit einem feuchten Tuch abwischen und an der Luft trocknen lassen.

Fragen zum Set

Schreib uns gern eine Nachricht über Amazon. Wir helfen dir weiter.

Danke, dass du dich für ValgoFit entschieden hast.

ValgoFit steht für kleine Auszeiten, die den Füßen guttun. Wir wünschen dir viel Freude mit deinem Set und mit den Übungen.

Kein Medizinprodukt. Bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat einholen.

ValgoFit

Venturize GmbH
Nachtweide 12, 86647 Buttenwiesen
support@valgofit.de

Stand: November 2026. Die Fotos in diesem Guide wurden mit KI erstellt und zeigen die Übungen beispielhaft.