



## ags-FAQ

# Füße

**Kempen, 01.08.2021** - Wenn der Rücken schmerzt, denken die wenigsten Menschen an ihre Füße als Auslöser. Dabei spielen gerade die Füße bei unserer Körperhaltung eine tragende Rolle. Denn ob der Mensch gesund läuft und sich der Körper im Lot befindet, das bestimmen zu einem großen Teil unsere Füße. Zu enges Schuhwerk, unflexible Sohlen, harte Böden, zu wenig Bewegung tragen ihr Teil dazu bei, dass die Füße zu kurz kommen. Schwaches Gewebe bzw. schwache Muskulatur im Fußbereich entsteht, wenn die Füße zu wenig oder falsch trainiert werden. Verspannungen und Dysbalancen in der Wirbelsäule hängen häufig mit Fehlfunktionen im Fußbereich zusammen. Dem treten die Übungen im ags entgegen. Da unser Nervensystem durch die Ansprache von Reflexzonen positiv beeinflusst wird, kann sich eine Aktivierung der Fußreflexzonen positiv auf den Rücken ausüben.

**[www.ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de)**

Folgen Sie uns auf Facebook: [facebook.com/ags.kempen/](https://facebook.com/ags.kempen/)  
#füße #ruecken #wirbelsäule #schuhe #gewebe #muskulatur #gelenk #reflexzone #physiotherapie #ags #stefelmanns #kempen #gesundheit #therapie #training #gesundheitstraining #vitags