



<https://Famos1Punkt0.de>

*Bevor Sie üben, sprechen sie Mit Ihrem Arzt*innen/ Therapeut*innen inwieweit Sie Übungen machen dürfen. Das müssen wir an dieser Stelle sagen!*

Die gezeigten Übungen sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder qualifizierten Trainer. Die Ausführung erfolgt auf eigenes Risiko; der Anbieter übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie die Übungen an Ihre individuellen Voraussetzungen an.

19 Fußpumpe: Kreislauf in Schwung bringen

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich bequem auf den Rücken und strecken Sie die Beine aus.
2. **Bewegung:** Beide Füße so weit möglich zu sich herausziehen und wieder strecken wie eine Pumpe strecken und anziehen. es am besten ist einzeln oder gleichzeitig mit beiden Füßen
3. **Wechsel:** Machen Sie die Bewegung mit beiden Füßen.
4. **Dauer:** Wiederholen Sie die Übung für 1-2 Minuten.

Werden Hilfsmittel benötigt?

- Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Kreislauf:** Fördert die Durchblutung in den Beinen.
- **Beweglichkeit:** Hält die Gelenke geschmeidig.

Tipps und Tricks

- Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Füße sind kleine Pumpen, die den Kreislauf in Schwung bringen!

Ein netter motivierender Spruch

„Pumpen Sie sich fit – Ihre Füße sind die Kraftwerke des Wohlbefindens!“

Quellenangabe

Adaptiert an eine Übung vom Yogalehrer und viel mehr Günther