



<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.

20 Zehen wackeln: Kleine Bewegungen, große Wirkung

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich bequem auf den Rücken und strecken Sie die Beine aus.
2. **Bewegung:** Wackeln Sie mit allen zehn Zehen, als ob Sie Klavier spielen würden – nur ohne Klavier.
3. **Dauer:** Führen Sie die Übung für 1-2 Minuten durch.

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Beweglichkeit:** Fördert die Flexibilität der Zehen.
- **Durchblutung:** Regt die Durchblutung in den Füßen an.
- **Wohlbefinden:** Hilft, Spannungen in den Füßen zu lösen.

Tipps und Tricks

- Versuchen Sie, jede Zehe einzeln zu bewegen – das ist eine Herausforderung und macht Spaß!
- Stellen Sie sich vor, Ihre Zehen sind kleine Tänzer auf einer großen Bühne.

Ein netter motivierender Spruch

„Wackeln Sie mit den Zehen und tanzen Sie durchs Leben – kleine Bewegungen, große Freude!“

Quellenangabe

Und nun mal unsere Yogafrau Ute sie kann die Zehen wirklich einzeln bewegen und mich schauen sie manchmal ganz fremd an aber ich übe gut für und gegen meinen Missempfindungen in den Zehen