



<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.*

21 Auffächern und gerade stellen: Zehen Gymnastik leicht gemacht

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich bequem auf den Rücken und strecken Sie die Beine aus.
2. **Bewegung:** Spreizen Sie die Zehen weit auseinander, dann die Zehen ausstecken und lang machen soweit es geht und dann entspannen.
3. **Dauer:** Wiederholen Sie die Übung für 1-2 Minuten.

Werden Hilfsmittel benötigt?

- Keine

Was bewirkt die Übung?

- **Beweglichkeit:** Verbessert die Flexibilität der Zehen.
- **Muskelaktivierung:** Stärkt die kleinen Muskeln in den Füßen.
- **Wohlbefinden:** Löst Spannungen und verbessert die Fußgesundheit.

Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, die Zehen bewusst zu spreizen und wieder zusammenzuführen.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Zehen sind kleine Fächer, die sich bei jedem Spreizen öffnen und schließen.

Ein netter motivierender Spruch

„Fächern Sie Ihre Zehen auf – und lassen Sie frischen Wind in Ihre Füße!“

Quellenangabe

Yogalehrerin Ute die Zehenkünstlerin, also ich mache es jeden Tag, hilft mir bei den Polyneuropathien und anderen „Verspannungen“ die auftauchen