

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für die Füße, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Mobilisation	Füße kreisen	bis 2½ Min.
Kräftigung	Füße krallen und spreizen	bis 1½ Min.
Kräftigung	Druck aufbauen	bis 2 Min.
Kräftigung Gleichgewicht	Wippen	bis 2½ Min.
Gleichgewicht	Verwurzelt sein	bis 2 Min.
Focusing	Nachspüren	bis 2 Min.

Mach mit!

### Fuß-Übung 2

### Füße krallen und spreizen



## Füße krallen und spreizen

Wirken Sie gezielt Durchblutungsstörungen in den Füßen entgegen. Stellen Sie beim Krallen und Spreizen auch fest, ob Ihre Schuhe Ihren Zehen genügend Platz lassen.

- Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein und legen Sie die Hände locker auf den Oberschenkeln ab.
- Heben Sie den rechten Fuß vom Boden an und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Zehen: Stellen Sie sich vor, Sie würden mit Ihren Zehen etwas vom Boden aufheben wollen und krallen sie fest zusammen. Halten Sie die Spannung für einen Atemzug.
- Jetzt spreizen Sie zum Ausgleich die Zehen so weit wie möglich und ziehen sie nach oben. Halten Sie auch hier die Spannung für einen Atemzug.
- Nun lassen Sie wieder locker und setzen Ihren rechten Fuß auf dem Boden ab. Wie fühlen sich Ihre Zehen an?
- Jetzt führen Sie die Bewegung mit dem linken Fuß durch.
- Wiederholen Sie die Übung mit jedem Fuß noch einmal.



Einen Fuß vom Boden anheben und die Zehen krallen. Die Spannung für einen Atemzug halten, dann zum Ausgleich die Zehen so weit wie möglich spreizen.