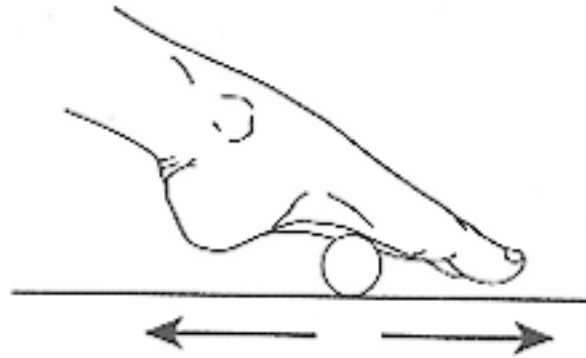


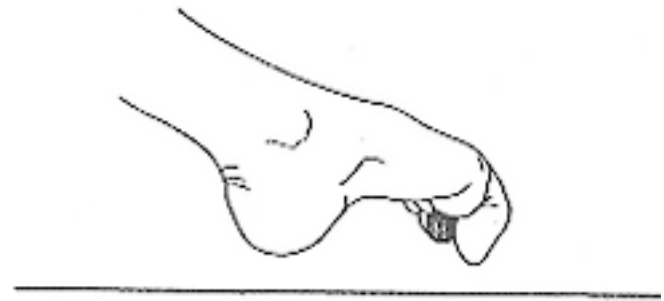
# Halten Sie Ihre Füße beweglich

Wir alle wissen wie wir unseren Bizeps trainieren, aber nur wenige wissen wie man seine Zehen in Form hält. Und dabei werden sie täglich stark beansprucht, speziell beim Tragen von Absatzen. Die amerikanische Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenk Orthopädie empfiehlt diese einfachen Übungen, um die Zehen zu stärken und Fußbeschwerden vorzubeugen.

Tänzer, Läufer und, um ehrlich zu sein, alle Schuhträger werden einen Nutzen von diesen Übungen haben.



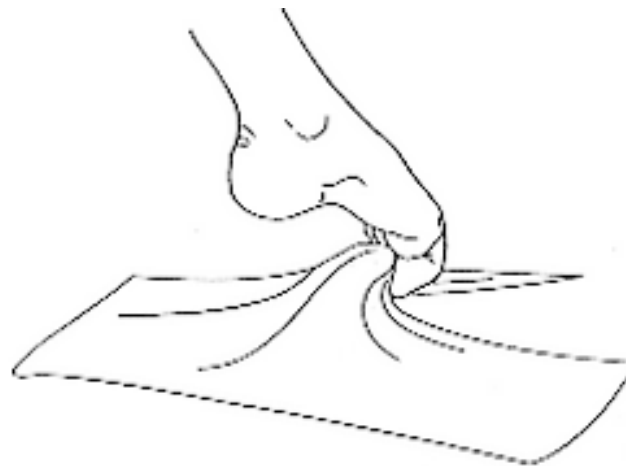
**Golfball rollen:** Rollen Sie einen Golfball unter ihrem Fußballen für etwa 2 Minuten. Dies ist eine großartige Massage für die Unterseite Ihres Fußes und wird besonders für Menschen mit Fersensporn oder Fußkrämpfen empfohlen.



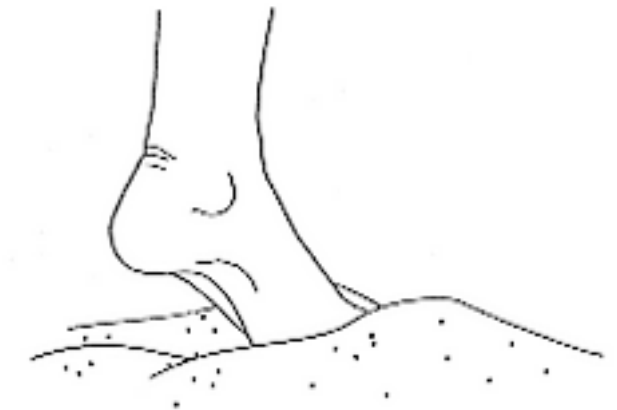
**Murmeln aufheben:** Legen Sie 20 Murmeln auf den Boden. Greifen Sie eine Murmel mit den Zehen auf und legen sie diese in einer kleinen Schüssel ab. Wiederholen Sie dies bis sich alle 20 Murmeln in der Schüssel befinden. Besonders empfohlen für Menschen mit Schmerzen am Fußballen, mit Hammerzehen oder Fußkrämpfen.



**Zehe anheben, auf Zehenspitzen stellen, Zehe einrollen:** Jede Position für 5 Sekunden halten und 10 Mal wiederholen.



**Tuch drehen:** Legen Sie ein kleines Tuch auf den Boden und drehen es mit Hilfe Ihrer Zehen zu sich. Sie können den Widerstand erhöhen, indem Sie ein Gewicht am Ende des Tuches auflegen. Legen Sie kurze Pausen zum entspannen ein und wiederholen Sie die Übung 5-mal.



**Auf Sand laufen:** Nutzen Sie jede Möglichkeit um barfuss im Sand zu laufen. Das ist nicht nur eine gute Massage Ihrer Füße, sondern stärkt auch Ihre Zehen und fördert die Erholung ihrer Füße. Passen Sie auf Glasscherben auf!