

**biber**

# Fuß- und Zehentrainer Esche



Anleitung

### Wirkungsweise

Dieser Fuß- und Zehentrainer stärkt die Greif-  
funktion der Zehen und stabilisiert so den  
ganzen Fuß. Nebenbei werden auch noch die  
Sensomotorik und der Gleichgewichtssinn posi-  
tiv beeinflusst, was Hallux, Zehenfehlstellungen  
und Muskelkrämpfen entgegenwirkt, den Kreis-  
lauf in Schwung bringt und für einen leichten,  
eleganten Gang sorgen kann.

### Einsatzgebiete

Im Alltag oder zwischendurch im Büro.

### Übung

1. Mit beiden Füßen auf dem Fuß- und  
Zehentrainer stehen und dabei die Zehen  
hinausragen lassen.
2. Mit den Zehen den Fuß- und Zehentrainer  
greifen und langsam nach hinten kippen.  
Dabei die Knie durchstrecken, um die  
Wadenmuskulatur zu dehnen.
3. Den Fuß- und Zehentrainer wieder in die  
waagrechte Position schwenken.
4. Die Zehen spreizen und die Ferse anheben.
5. Punkte 1 – 4 beliebig oft wiederholen.

### Übungsdauer

Unsere Empfehlung: 30-mal nach hinten  
und wieder in die Ausgangsposition pendeln.  
Weniger oder mehr liegt in Ihrem subjektiven  
Empfinden.

### Beachte

- Rutschigen Untergrund vermeiden.
- Bei der Benutzung auf Fliesen, Parkett,  
Laminat etc. etwas unterlegen, wie z.B.  
einen Teppich oder eine Yoga-Matte.
- Benutzung stets auf eigene Gefahr.  
Wir empfehlen, vorab das Einverständnis  
Ihres Arztes oder Therapeuten einzuholen.
- Kinder bei Benutzung nicht unbeaufsichtigt  
lassen.

