

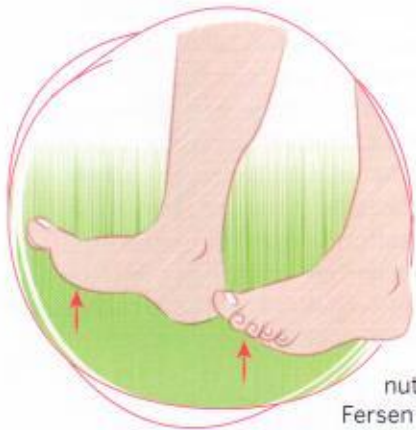
Füße fit in 8 Minuten

Blitz-Gymnastik. Mit diesen Übungen werden müde Füße wieder munter!



1. Der Schwan. Mit den Füßen gegeneinander auf- und abwippen. 1 Minute!

2. Die Bachstelze. Auf eine Treppenstufe oder ein Buch stellen. In den Zehenstand gehen. Fersen anheben. Kurz halten, wieder absenken. 10-mal wippen wie eine Bachstelze!



4. Der Bär. Bewegen Sie sich eine Minute lang auf den Fersen fort. Die Zehen sollten dabei in die Höhe gestreckt werden. Mit kleinen Schritten herumtapsen wie ein Bär. Dabei die Arme weit ausstrecken, um die Balance zu halten!



3. Der Affe. Versuchen Sie, nur mit den Zehen ein Taschentuch vom Boden aufzuheben - wie ein Schimpanse. Wenn es klappt, das Gleiche mit einem Bleistift ausprobieren! 10-mal wiederholen!



5. Der Albatros. Die Fußsohlen auf den Boden stellen und dann langsam von den Innen- zu den Außenkanten schwingen (so wie ein Albatros mit seinen Flügeln). Die Knöchel sollten sich beim Zusammenbringen leicht berühren. 1 Minute lang.



6. Der Fischreiher. Stellen Sie sich auf ein Bein (wie ein Reiher). Gehen Sie auf die Zehenspitzen und halten Sie das Gleichgewicht. Fuß absetzen, dann wieder auf die Zehenspitzen. Pro Fuß 5-mal.

7. Der Storch. Auf den Zehenspitzen mit großen Schritten und geradem Rücken stolzieren. Füße immer behutsam auf den Boden aufsetzen - so wie der Storch auf einer Frischwiese.



8. Der Elefant. Einen Fuß langsam erst 10-mal nach rechts, dann 10-mal nach links kreisen lassen. Wie ein Elefant seinen Rüssel. Dann die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen!