



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠

Gesunde Füße am Arbeitsplatz



Deine Füße tragen dich dein Leben lang, sie sind die Verbindung zum Boden und sorgen für deine Balance. Probleme an den Füßen beeinflussen den ganzen Körper. Daher schenke ihnen immer wieder besondere Beachtung, sie werden es dir danken!

Ob du aktuell im Homeoffice sitzt und daher eh wenig auf deinen Füßen unterwegs bist oder du im Büro am Schreibtisch sitzt. Diese folgenden Übungen bringen nicht nur deine Füße wieder in Schwung, sondern auch deine Konzentration und dein Körpergefühl.

Wichtig: Schuhe ausziehen! 🪑 📄 📎 👠

1. **Fersen heben:** Hebe abwechselnd die Fersen vom Boden ab. Deine Fußballen und Zehen bleiben mit dem Boden verbunden. Übung mindestens 1 Minute durchführen. Ein Telefonat bietet dir z.B. auch die Möglichkeit die Übung im Stehen durchzuführen. Hebe dann beide Fersen gleichzeitig vom Boden ab.
2. **Zehen spreizen:** Hebe die Fußballen und Zehen vom Boden ab, deine Fersen bleiben mit dem Boden verbunden. Versuche deine Zehen so weit wie möglich auseinander zu spreizen. Hier kannst du auch versuchen die Zehen einzeln anzusteuern und zu bewegen. Dann wieder senken und wiederholen. Führe die Übung mindestens 1 Minute durch.
3. **Blatt zerknüllen:** Lege ein Blatt vor dich auf den Boden und nimm auf deinem Stuhl Platz. Stelle dich mit beiden Füßen auf das Papier und zerknülle es so weit wie möglich. Versuche es anschließend mit den Füßen wieder so gut es geht zu glätten. Wiederhole die Übung zweimal.

👍 **Fuß-Gesundheits-Tipp:** Jeden Tag ein Stück Barfuß laufen und einmal die Woche eine längere Strecke, z.B. Tautreten am frühen Morgen. Das ist eine echte Wohltat für die Füße.

Viel Freude beim Ausprobieren! 😊 🐾

Deine



Anja Flessa