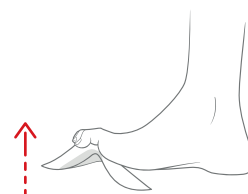


Fußgymnastikübungen

Im Sommer wird Barfußgehen empfohlen!

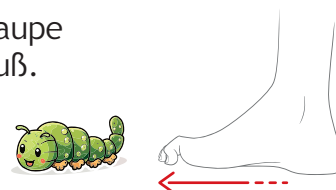
- 1 Ein Papiertaschentuch mit den Zehen krallen und vom Boden aufheben. Alternativ kann die Übung auch mit einem Stift durchgeführt werden. Abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß.

10-mal pro Fuß!



- 2 Raupenübung - die Zehen bewegen sich ca. 10 cm wie eine Raupe nach vorne. Abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß.

5-mal pro Fuß!

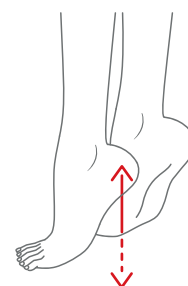


- 3 Auf den Außenkanten gehen, auf den Zehenspitzen gehen, auf den Fersen gehen.

Alles so lange, bis es langweilig wird!

- 4 Fersen heben, bis man auf den Zehenballen steht und wieder senken.

20-mal wiederholen!



- 5 Pinguinübung - Füße in V-Stellung, Knie leicht beugen, Fersen anheben - die Fersen müssen in Kontakt bleiben. Abwechselnd den linken und dann den rechten Vorfuß heben.

20-mal wiederholen!



Alle Übungen mindestens 3 Wochen lang jeden Tag wiederholen!