

Fußgymnastik – 6 einfache Übungen



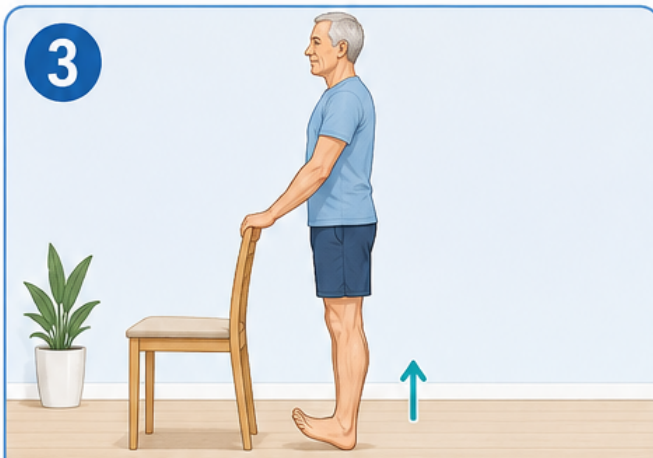
Fußkreisen

Im Sitzen einen Fuß anheben und 10-mal je Richtung kreisen.



Zehenstand

Im Stehen langsam auf die Zehenspitzen steigen und wieder absenken. 10-mal.



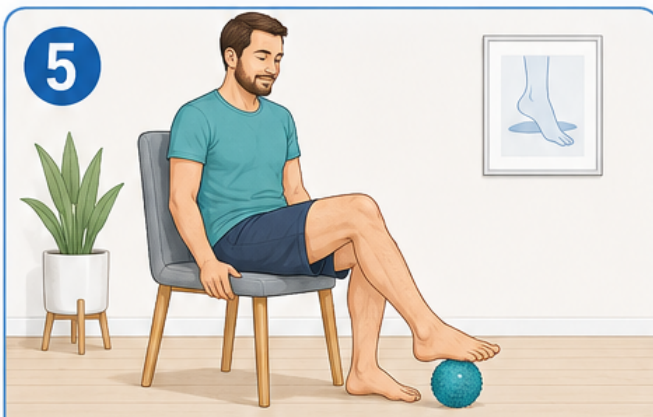
Fersenstand

Im Stehen die Zehen anheben, Fersen bleiben am Boden. 10-mal.



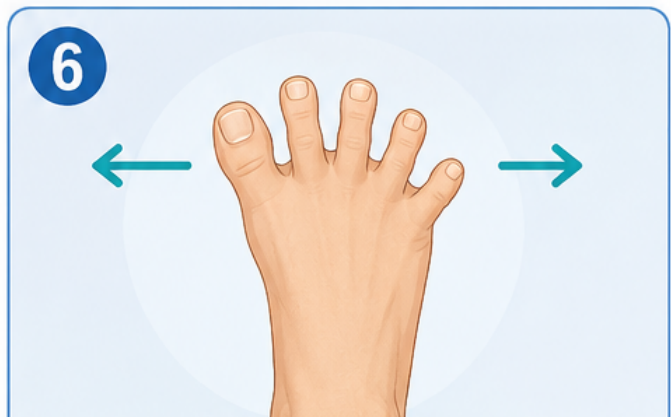
Handtuch greifen

Ein Handtuch mit den Zehen greifen und heranziehen. 5-mal je Fuß.



Ball rollen

Einen kleinen Ball 1 Minute langsam unter der Fußsohle rollen.



Zehen spreizen

Die Zehen weit spreizen, 5 Sekunden halten und lösen. 10-mal.