

Übungen für die Füße

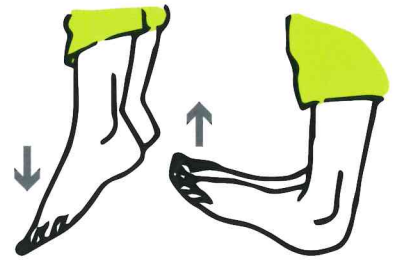
Wichtige Hinweise

- ziehen Sie zum Üben Ihre Schuhe aus
- achten Sie auf eine gute Sitz- bzw. Stehhaltung
- beenden Sie bei auftretenden Schmerzen unbedingt die Übung
- lassen Sie die Fußgymnastik möglichst in Ihren Alltag einfließen, z. B. beim Fernsehen, beim Zähneputzen
- langes Stehen ist für Ihre Füße ungünstig
- achten Sie auf fußfreundliches Schuhwerk

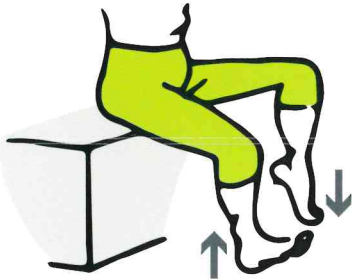
1 Fußmassage



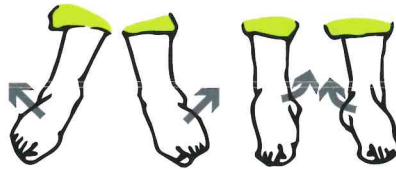
2 Gleichzeitiger Fersen- und Zehenstand



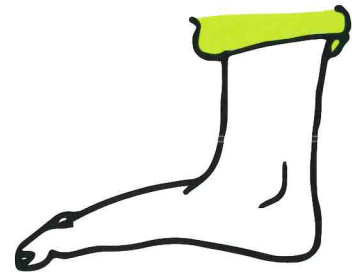
3 Wechselseitiger Fersen- und Zehenstand



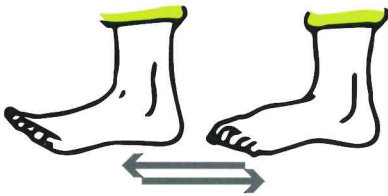
4 Fußinnen- und Fußaußenkanten anheben



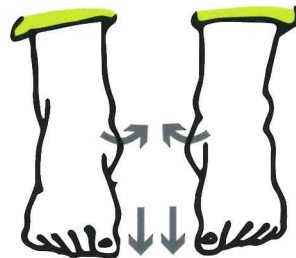
5 Tunnelübung



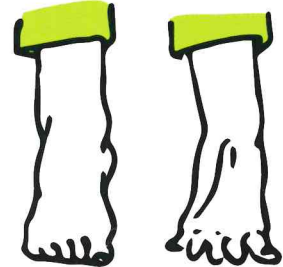
6 Raupengang



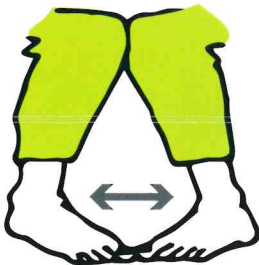
7 Längsgewölbe hochziehen



8 Zehen krallen und spreizen



9 Fersen auseinander



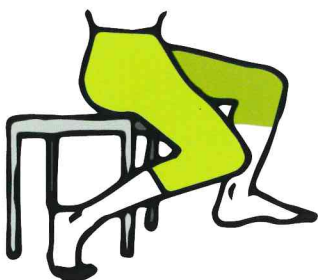
10 Fußspitzen auseinander schieben



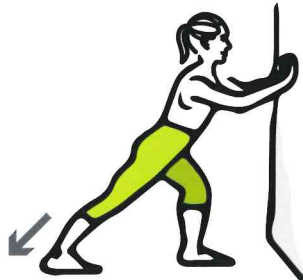
11 Fußrückendehnung



12 Fußsohlendehnung



13 Wadendehnung I



14 Wadendehnung II

