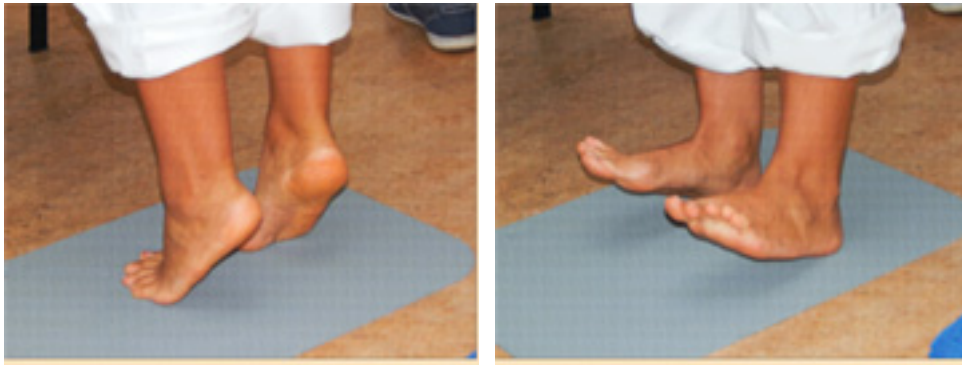
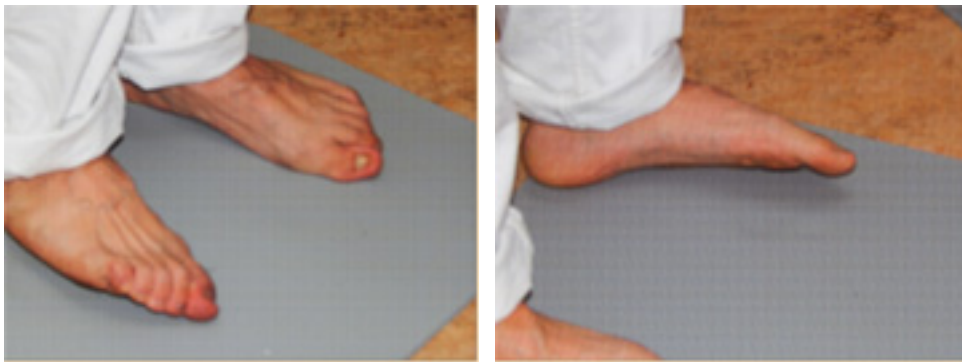


Vorschläge für eine regelmäßige Durchführung der Fußgymnastik

Empfehlung: jede Übung ca. 5 bis 6x wiederholen, evtl. eine Stuhllehne zum Festhalten nutzen.



Zum Aufwärmen heben und senken Sie die Füße vorn und hinten.



Kippen Sie die Füße nach innen und außen.



Versuchen Sie, die Zehen zu krallen und auseinander zu spreizen.