

Bewegungstipp des Monats März 2010

Übungen für die Fußgelenke

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und heben Sie den rechten Fuß vom Boden.

Nun das Fußgelenk in großen Bewegungen kreisen lassen.

5-mal rechts rum, 5-mal links herum.

Dann die Fußspitze deutlich nach oben anziehen und danach weit nach unten bewegen. Ebenfalls je 5 mal.

Das gleiche auch mit dem linken Fußgelenk durchführen.

