



Fußgymnastik

Die nachfolgenden Übungen sollten morgens und abends durchgeführt werden. Die Beine sollten höher als der übrige Körper liegen.



10 mal
Zehen spreizen



10 mal
Zehen schließen



10 mal
Zehen strecken



10 mal
Zehen krümmen



10 mal
Füße hochziehen



10 mal
Füße nach vorne
strecken



10 mal
Füße abwechselnd
hochziehen und
nach vorne
strecken



10 mal
Füße nach rechts
kreisen



10 mal
Füße nach links
kreisen



10 mal
Füße nach innen
kreisen



10 mal
Füße nach außen
kreisen