



Zehenstand

Unterlagere den Grosszoh mit einem Tuch
Steh mit gestrecktem Knie auf die Zehen

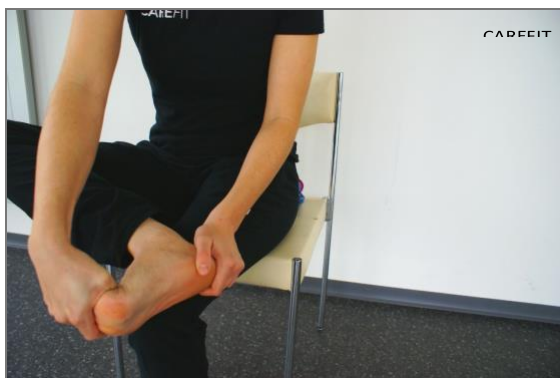
3 x 15 Wdh



Tüechli Krallen

Kralle das Frotteetuch langsam
Die Ferse bleibt immer auf dem Boden

3 x 15 Wdh



Dehnung Plantarfaszie

Halte die Ferse und bring den Grosszoh in Beugung, so dass
du einen Zug an der Fusssohle verspürst



Tennisball

Rolle die Muskulatur / die Faszie der Fusssohle mit einem
Tennisball aus