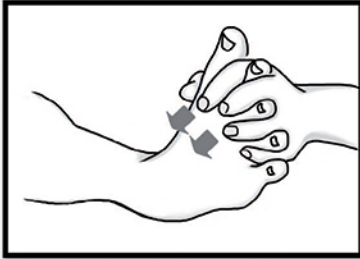


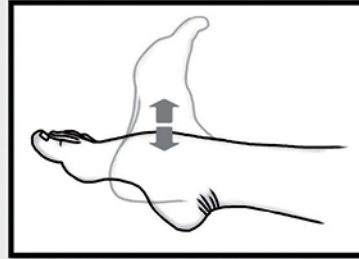
Mit Fußgymnastik zu einem besseren Gefühl.

So einfach tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich dabei anzulehnen. Achten Sie darauf, dass Ihre Beine im rechten Winkel am Boden stehen. Wiederholen Sie jede Übung 10-mal pro Fuß. Treten während der Übungen Schmerzen auf, sollten Sie die Fußgymnastik stoppen. Wenn Sie diese Übungen regelmäßig ausführen, werden Ihre Füße es Ihnen danken.



Den Fuß auf den Oberschenkel stützen, mit den Fingern die Zehen spreizen und leichten Druck in Richtung Rist ausüben.



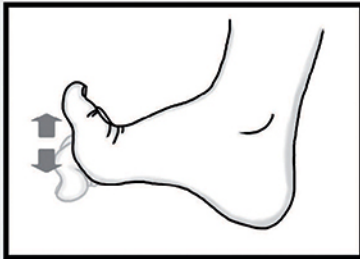
Das Bein waagrecht halten und die Zehen nach vorne strecken, danach die Zehen nach hinten strecken.



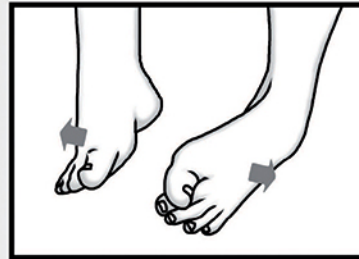
Alle Zehen bis auf die große anheben, kurz halten und dann wieder absetzen.



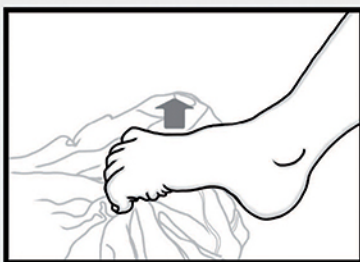
Abwechselnd jeweils einen der Füße auf die Zehenspitzen stellen.



Den Fuß auf die Ferse stellen und die Zehen abwechselnd strecken und krallen, dazwischen locker lassen.



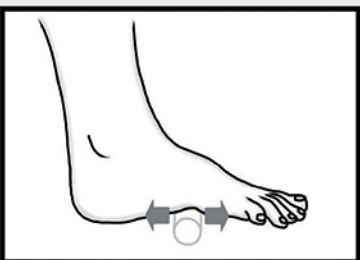
Beide Füße langsam auf die Außenkante drehen, kurz halten und wieder absetzen.



Ein Handtuch oder T-Shirt auf den Boden legen und es mit den Zehen greifen und anheben.



Beide Vorfüße gleichzeitig nach oben heben, wobei beide Fersen auf dem Boden bleiben und wieder absetzen.



Einen zylindrischen Gegenstand auf den Boden legen und den Fuß darauf vor und zurück bewegen. 20 Sek. pro Fuß



Zur Entspannung jeweils einen Fuß mit dem anderen massieren. 20 Sek. pro Fuß

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in einer unserer Filialen.