

# ÜBUNG DES MONATS

Juni



## Übung für die Fußsohle

Dies ist eine einfache, aber sehr effiziente Übung.

Durch das Rollen der Fußsohle auf dem Tennisball werden die Reflexzonen aktiviert und Schmerzpunkte nehmen an Intensität ab. Die Fußsohle nimmt ihre normale Spannung wieder an. Der Lymphfluss wird aktiviert und es kommt zu einer Regulation des gesamten Beines.



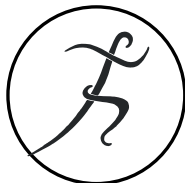
Probieren Sie den Ball nicht nur zu rollen, sondern steigen Sie leicht darauf während Sie ihn bewegen. So erhöhen Sie den Druck auf der Fußsohle.

Sie können diese Übung im Sitzen oder Stehen ausführen. Beobachten Sie und nehmen Sie wahr, dass nach der Übung eine deutlich bessere Standfestigkeit zu spüren ist.

Tipp:

Denken Sie beim Fernsehen an diese Übung – ganz einfach nebenbei!

Besser ist es natürlich achtsam bei dieser Übung zu bleiben.



**Physiotherapie Neureiter**

Ihr Partner für Bewegung  
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

[www.physiotherapie-neureiter.at](http://www.physiotherapie-neureiter.at)

**Viel Spaß !**