

ÜBUNG DES MONATS

JUNI/JULI



Stellen Sie sich vor, Ihr Fuß steht im Sand. Durch Zehenkrallen „baggern“ Sie ein Loch in den Sand. Das Bewegungsausmaß muss dabei nicht so groß sein – das Anspannen soll durch den gesamten Fuß zu spüren sein.



Bei der zweiten Übung handelt es sich um eine Kombination:

1. Drehen Sie die Fußschaufel nach innen, sodass sich der große Zeh zu Ihnen neigt.



2. Aus der Position 1 spreizen Sie die Zehen fest auseinander – Zehen wieder einrollen und Richtung kleiner Zehe drehen u. den Fuß wieder auf spreizen.

Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung

im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at

