

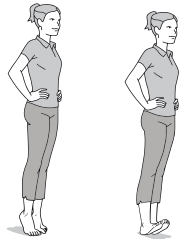
GESUNDE FÜSSE

Aktivierung und Kräftigung - Übungen für die Füße

GREIFEN - STRECKEN



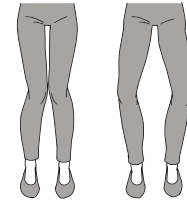
WIPPEN BARFUSS



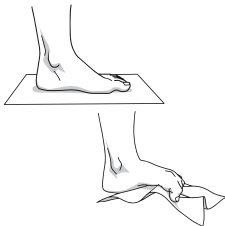
EINBEINSTAND



ABDUKTION STEHEND



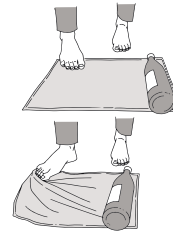
PAPIER ZERKNÜLLEN



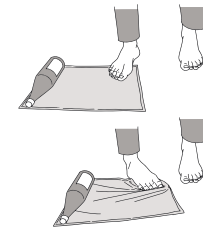
ZEHEN WELLE



STABILISIERUNG SPRUNG-
GELENK AUSSEN



STABILISIERUNG SPRUNG-
GELENK INNEN



ANWENDUNG: Statische Übungen für ca. 30 - 60 Sek. ausführen.
Dynamische Übungen 5 - 10x ausführen.