

## Übungsprogramm: Fuß

Sebastiaan van Dijk  
am Goldstein 4a  
61231 Bad Nauheim  
06032 992 944 0  
0176 457 653 79  
[www.physiovandijk.de](http://www.physiovandijk.de)

Notizen:

<p><b>Ausgangshaltung:</b> Auf einem Stuhl sitzen, die Füße stehen flach auf dem Boden.</p> <p><b>Ausführung:</b> Die Fersen so weit wie möglich vom Boden abheben und wieder abstellen, dann den Vorderfuß so weit wie möglich anheben. Das Ganze, wenn möglich, in einer flüssigen Bewegung. 20 x wiederholen</p>	
---	--

<p><b>Ausgangshaltung:</b> Auf einem Stuhl sitzen, die Füße stehen flach auf dem Boden.</p> <p><b>Ausführung:</b> Die Innenseite vom Fuß anheben und dann die Außenseite. 20 x wiederholen</p>	
--	--

<p><b>Ausgangshaltung:</b> Auf einem Stuhl sitzen, die Füße stehen flach auf dem Boden. Ein paar Murmeln auf den Boden legen.</p> <p><b>Ausführung:</b> Mit den Zehen die Murmeln aufheben und an einer anderen Stelle wieder ablegen. Ca. 20 x wiederholen</p>	
---	--

<p><b>Ausgangshaltung:</b> Auf einem Stuhl sitzen, die Füße stehen flach auf dem Boden. Ein Handtuch auf dem Boden ausbreiten.</p> <p><b>Ausführung:</b> Mit den Zehen eine „Krabbelbewegung“ machen, sodass das Handtuch unter den Zehen durch gleitet. Ca. 5 x wiederholen (je nach Größe des Handtuchs)</p>	
--	--