

ERHALTEN DER FUSSBEWEGLICHKEIT

	<p>Langsitz, ein Bein ausstrecken, Handtuch um den Fuss</p> <p>Mit Handtuch den Vorfuss zum Knie hochziehen bis ein angenehmes Dehngefühl in der Wade entsteht</p> <p>30 Sekunden halten</p>
	<p>Schrittstellung, mit den Händen an der Wand abstützen</p> <p>Körper nach vorne verlagern, bis ein Dehngefühl in der Wade entsteht, Fersen bleiben am Boden</p> <p>30 Sekunden halten</p>
	<p>Schrittstellung, mit den Händen an der Wand abstützen</p> <p>Das hintere Bein beugen und durch das Körpergewicht die Wade dehnen, Fersen bleiben am Boden</p> <p>30 Sekunden halten</p>
	<p>Rückenlage, Handtuch um den Fussballen spannen, gut festhalten</p> <p>Fussgelenk langsam über die Arme hochziehen, Knie bleibt gestreckt</p> <p>30 Sekunden halten</p>
	<p>Stehen auf einer Stufe, Ferse über die Kante hängend, mit den Händen an der Wand abstützen</p> <p>Durch das Körpergewicht die Ferse Richtung Boden schieben</p> <p>30 Sekunden halten</p>