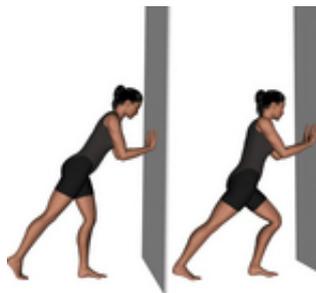


Waden dehnen 2

Stehend, das andere Bein gegen die Wand. Lehnen Sie sich nach vorne.



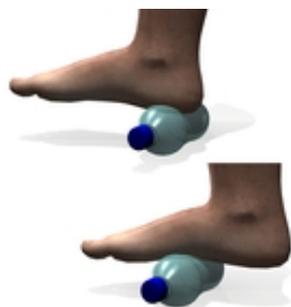
Waden dehnen 1

Lehnen Sie sich an die Wand, das andere Bein hinten auf dem Fußballen. Drücken Sie Ihre Ferse gegen den Boden.



Schienbein dehnen 2

Sitzend, legen Sie ein Bein über das andere. Fassen Sie Ihren Knöchel und Ihre Fußspitze mit den Händen und strecken Sie Ihren Knöchel aus.



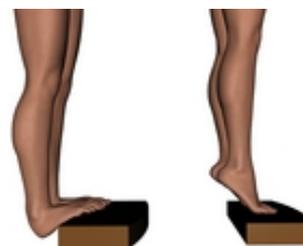
Kalte Massage für den Fuß

Kühlen Sie sich eine mit Wasser gefüllte Plastikflasche. Massieren Sie damit den Problembereich der Fußsohle.



Waden stärken 3

Sitzend mit ausgestreckten Beinen. Drücken Sie Ihre Fußballen gegen die Wand.



Auf die Zehenspitzen 7

Beginnen Sie mit der Übung stehend auf einer Plattform. Gehen Sie auf Ihre Zehenspitzen, setzen Sie Ihr Gewicht auf den inneren Teil des Fußes. Langsam mit der Ferse so weit wie möglich nach unten und wieder hoch bewegen.