



Zehenspagat

- **Ziel** Dehnung der Mittelfußmuskulatur
- **Durchführung** Setze dich auf den Boden, stelle deine rechte Ferse auf den Boden auf. Lege deinen Daumen auf den Vorfuß zwischen Großzehe und 2. Zehe. Dehne mit Druck in Richtung Zehen!
- **Steigerung & Variante** Halte die Dehnung für 15 Sek. Und wiederhole sie an jedem Fuß 3-mal!