



Fuß wringen

- **Ziel** Dehnung der Fußmuskulatur
- **Durchführung** Setze dich in den Schneidersitz. Halte mit deiner linken Hand die Ferse und den Mittelfuß von deinem rechten Fuß fest. Packe mit deiner rechten Hand die rechte Großzehe und den Vorfuß und dehne beides nach rechts. Halte die Dehnung für 15 Sekunden.
- **Steigerung & Variante** Dehne jeden Fuß 3 – 5-mal!