

Beinübung 1: Beweglichkeit Sprunggelenk



Im Stehen; Ferse und Fussspitze im Wechsel anheben.

Hinweis: Bei Gleichgewichtsproblemen sich an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.

10–15 × wiederholen

Übung kann auch als Venenpumpe häufiger am Tag eingesetzt werden.



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.