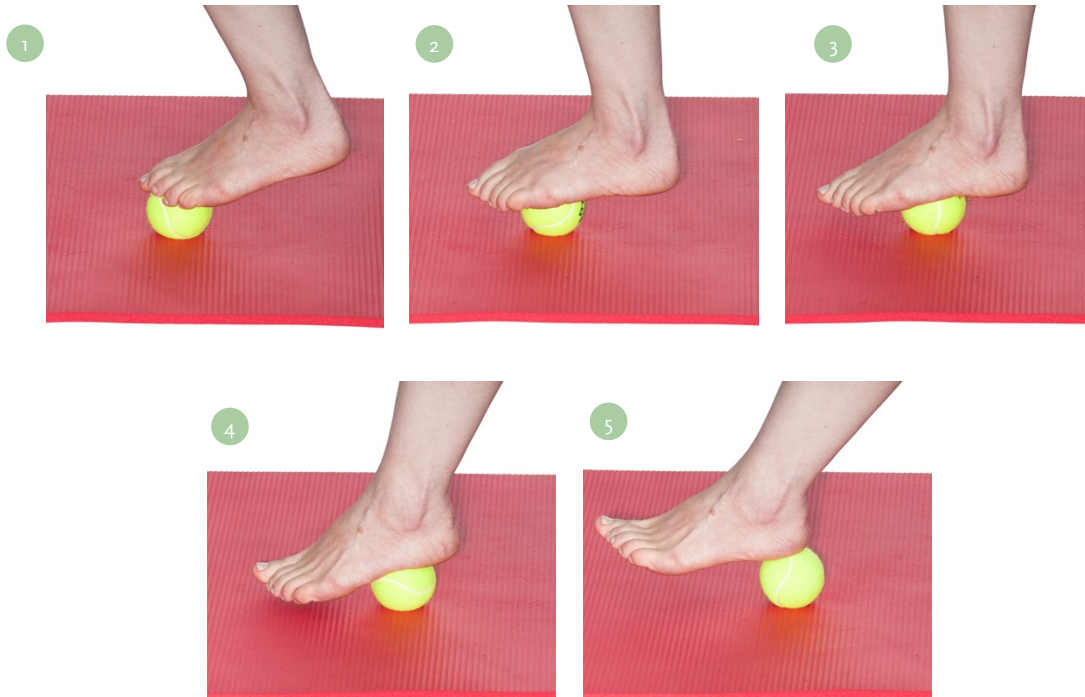


Selbstmassage mit Tennis- oder Faszienball

Wir empfehlen – **solange es Ihnen gut tut**



Sie können sich bequem hinsetzen oder hinstellen, je nachdem, was Ihnen angenehmer ist.

1. Legen Sie sich einen kleinen Ball (z.B. Noppenball oder Tennisball) unter den Fuß und halten Sie ihn mit leichtem Druck fest.

2. Rollen Sie jetzt den Ball mit der Fußsohle hin und her, sodass die gesamte Fußsohle, von der Ferse bis zum Vorfuß massiert wird.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Bei überlasteten Füßen
- Plantarfasziitis
- Fersensporn / dorsaler Fersensporn / plantarer Fersensporn
- Fersenschmerz

Ziel der Übung:

- Faszientraining Fuß
- Förderung der Durchblutung
- Verbesserung der Fußbeweglichkeit