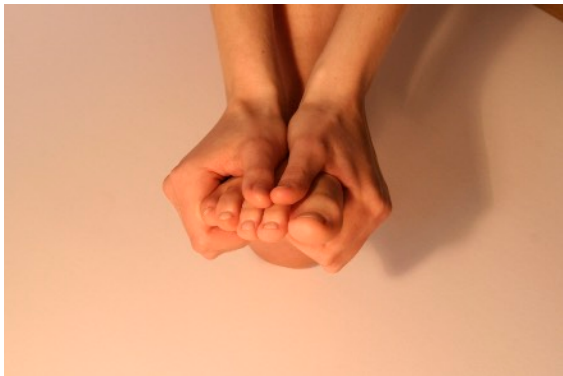


## Das „Quergewölbe formen“

### So geht's

Üben Sie am besten barfuss. Lehnen Sie sich im Sitzen bequem an eine Wand an oder stellen Sie Ihren Fuß vor sich auf einen Stuhl.



Legen Sie Ihre Daumen der Länge nach nebeneinander auf den Fußrücken und die Zehen und drücken mit den Fingerspitzen von unten gegen die Zehengrundgelenke.



Nun ziehen Sie die Daumen bogenförmig zunächst nach außen dann nach unten, wie beim Öffnen der berühmten Schokoladentafel.

Wenden Sie diesen Griff noch einige Male bis zur Mitte des Fußes an.

Dieser einfache aber sehr effektive Massagegriff macht den Vorfuß und die Grundgelenke der Zehen beweglich und formt das Quergewölbe.