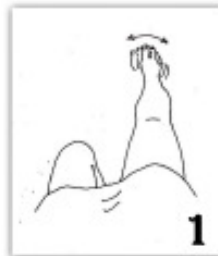


WWW.FODTERAPIGEN.DK



Styrker balancen og ledbåndene i ankelen



Krum tærne. Styrker svangen og holder tærne smidige



Pu' ha, ja, det er hårdt!
Det er aldrig for sent at starte øvelser



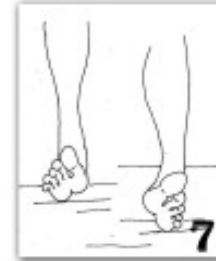
Styrker muskulaturen i tærne



Krum godt om de dårlige nyheder i avisen. Dine fødder skal bære dig gennem livet



Både muskler og venepumpe har godt af denne øvelse.



gå på ydersiden af foden, og derefter på indersiden.

Tegnet af PWK Copyright Fodterapigen