

Stichwortverzeichnis

A

Alltagsübungen 26

B

Balance Pad 136
Balanceübungen 136
Barfußlaufen 14
Büro-Workout 60

E

Einlagen 14
Einstufungstest 30

F

Fersensporn 135
Fersen-Varusstellung 131
Fuß
– Sprunggelenk, unteres 18
Fußaufbau 16
– Fußwurzelknochen 19
– Hinterfuß 16
– Längsgewölbe 20
– Mittelfuß 19
– Mittelfußknochen 19
– Quergewölbe 19
– Sohlensehnenplatte 20
– Sprunggelenk, oberes 16
– Vorfuß 21
– Zehen 21
Fußgewölbe 22
Fußwurzelknochen 19

G

Gehen 87

H

Hallux valgus 22, 124
Hammerzeh 135
Hinterfuß 16
Hohlfuß 128

I

Inlineskaten 112

K

Knickfuß 115
Krallenzehe 135

L

Längsgewölbe 20, 21

M

Mittelfuß 19
Mittelfußknochen 19

O

Outdoor-Zirkel 27

P

Plattfuß 115
Propriozeption 87

Q

Quergewölbe 19, 20

S

Schmerz 11
Schmerztagebuch 37
Schuhe 13
Slackline 111
Sohlensehnenplatte 20
Spreizfuß 119
Sprunggelenk 16, 18
Sprunggelenk, unteres 18
Stand-up-Paddeling 113
Stehen 64

T

Therapiekreisell 137

A

Vorfuß 21

Y

Yoga 110

Z

Zehen 21