

Murmel Ausführung



Die Murmel kann im ganzen muskulären Bereich zwischen der Ferse und den Zehengrundgelenken platziert werden; ausgeschlossen sind die Ferse selbst, sowie die vorderen Anteile des Fusses, also alles was knöchern ist

Durch Verlagerung des Körpergewichts Druck auf Schmerzpunkt ausüben, warten bis der Schmerz nachlässt

