

## Gesunde FüÙe – Schritt für Schritt

### Beginnen Sie jetzt - nehmen Sie Ihre FüÙe in Ihre Hände !

Gegen chronische Über- oder Fehlbelastungen bei Spreiz-/KnickfüÙen, Achillessehnen und/ oder Knieproblemen. Schon kleine Korrekturen und ein besseres Fussbewusstsein haben eine grosse Wirkung!

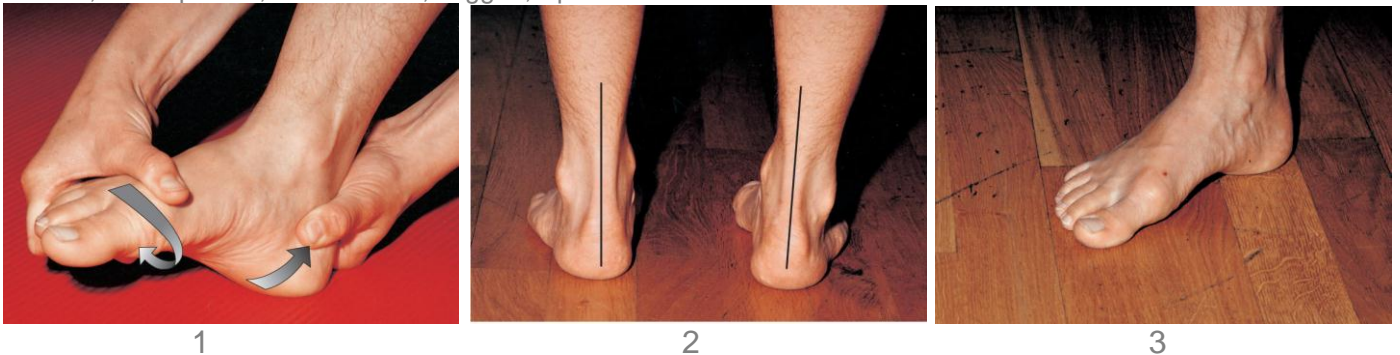
Basistraining bei **SpreizfüÙen** mit nach unten gedrücktem Quergewölbe und Zehenproblemen. **Üben Sie täglich!**



- Vorfuss Quergewölbe **wahrnehmen** und **mobilisieren** 1. und 5. Zehenstrahl einrollen (s. Bild 1)

- Vorfuss Quergewölbe **kräftigen**. Eine „Münze“ mit der **tiefen Ballenmuskulatur** ansaugen und mitnehmen. Bis **VIER zählen** ohne die „Münze“ loszulassen. **Zehen entspannt!** (s. Bilder 2-5)

Basistraining bei **Knickfuss** nach innen, mit Achillessehnen- und oder Knieproblemen. **Integration** in den **Alltag**: beim Warten, Zähneputzen, Telefonieren, Joggen, Spazieren usw.



- Längsgewölbe **wahrnehmen** und **mobilisieren**. Spiralige Verschraubung des Fußes. Fersenbein dreht nach aussen – Vorfuss nach innen (s. Bild 1)

- beim Stehen: beide FüÙe gleichmässig belasten, die Fersenbeine drehen nach aussen und bilden zusammen mit der Achillessehne eine gerade Linie. (s. Bild 2) Grosszehengrundgelenk hat Bodenkontakt (s. Bild 3)

- Einbeinstand (30 Sekunden) das Fersenbein bleibt felsenfest, gerade aufgerichtet. Grosszehengrundgelenk hat Bodenkontakt. Kniescheibe schaut geradeaus nach vorn. Ruhig stehen ohne Fremdhilfe. (s. Bild 3)

- beim Joggen, Spazieren oder Wandern: das **Fersenbein** bleibt bei jedem Schritt (während der Abrollphase) felsenfest, gerade aufgerichtet. (s. Bild 1 + 3)

Möchten Sie mehr **wissen, erfahren** und **üben** ? Buchen Sie einen Abendkurs oder eine Einzelberatung an unserer **Spiraldynamik Fuss-Schule** Rückfragen unter: Tel. **062 794 19 84**  
 Email: [margrit.widmer@spiraldynamik.com](mailto:margrit.widmer@spiraldynamik.com) Infos Kursdaten 2013 unter: [ch-fuss-schule.ch](http://ch-fuss-schule.ch)  
 Literatur: Gut zu Fuss ein Leben lang / Dr. med. Christian Larsen ISBN 3-8304-3145-7