

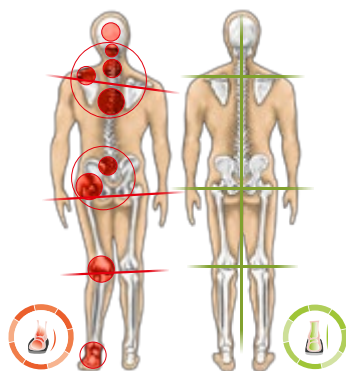
FÜSSE BEEINFLUSSEN NACHWEISLICH UNSERE GESUNDHEIT UND UNSER WOHLERGEHEN!

Unsere Füße sind der am meisten belastete Körperteil. Leider schenken wir unseren Füßen oft zu wenig Aufmerksamkeit, auch dann nicht, wenn bereits Probleme entstehen und Schmerzen spürbar werden.

DIE URSACHEN FÜR BESCHWERDEN AN DEN FÜSSEN BZW. DEM BEWEGUNGSAPPARAT KÖNNEN UNTERSCHIEDLICH SEIN:

- » MANGELNDE ODER FALSCHES BEWEGUNG
- » LANGES STEHEN UND SITZEN
- » GEHEN AUF HARTEN BÖDEN
- » FALSCHES SCHUHWERK
- » ÜBERGEWICHT
- » MUSKELÜBERLASTUNG DURCH INTENSIVES TRAINING

Die Folge von Fußbeschwerden und Schwächen können Fußfehlstellungen sein. Die daraus resultierenden Probleme werden meist durch eine Fehlstellung des Fersenbeins verursacht. Durch die aufsteigende Wirkungskette gerät die gesamte Körperstatik in Dysbalance. Schmerzen in den Füßen und Knien, der Hüfte oder Wirbelsäule, den Schultern bis hin zum Nacken können die Folge sein.



MIT DEN JURTIN-MEDICAL-SYSTEM-EINLAGEN WIRD DIE FERSE GERADE GESTELLT UND EINE AUFRECHTE HALTUNG ERMÖGLICHT.



IHR KÖRPER IST WIEDER IN DER BALANCE

JURTIN-FUSS-FIT

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Konzept, das menschliche Bewegung erklärbar macht und damit die Möglichkeit bietet, funktionelle Abweichungen zu identifizieren und zu therapieren.

Neben dem Tragen von Einlagen und richtigem Schuhwerk sind Gymnastik und Dehnungsübungen hervorragend geeignet die Fußgesundheit zu erhalten sowie Erkrankungen vorzubeugen. Regelmäßiges Training erhält und stärkt die stabilisierende Muskulatur und hat somit positive Wirkung auf den gesamten Körper.

Die Übungen wurden von Dr. phil. Jens Wippert (Spiraldynamik® Experte) zur Verfügung gestellt.



Weiterführende Übungen finden Sie unter www.my-medibook.de



ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN:

- » TÄGLICH INSGESAMT 10-15 MINUTEN
- » VARIIEREN SIE DIE ÜBUNGEN, DIE SIE DURCHFÜHREN
- » TRAINIEREN SIE IMMER BEIDE FÜSSE, AUCH WENN NUR EIN FUSS BETROFFEN IST
- » NEHMEN SIE THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG UND ALLGEMEINE HILFE IN ANSPRUCH
- » WIR EMPFEHLEN EINE GENERELLE ABKLÄRUNG DURCH DEN ARZT!

Bei Fragen zu den Übungen oder allgemein zum Thema schmerzende Füße sprechen Sie bitte direkt unser Fachpersonal an. Diese und viele weitere Übungen sowie allgemeine Tipps und Hinweise finden sie unter www.jurtin.at/fussgesundheits

Möchten Sie uns Ihre Erfahrungen mit den Jurtin Einlagen mitteilen? Haben Sie einen Wunsch oder eine Anregung? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktanfrage unter www.jurtin.at

KONTAKT & INFORMATIONEN

www.jurtin.at

www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin

SPIRALDYNAMIK® DIE IDEALE ERGÄNZUNG ZUR JURTIN EINLAGE

AKTIVIERUNG KRÄFTIGUNG STABILISIERUNG





KROKODIL

Liegen Sie auf der Seite, das untenliegende Bein gestreckt, das obenliegende in Hüfte, Knie und Fuß rechtwinkelig gebeugt. Heben Sie das obenliegende Knie in Richtung Decke, der Fuß bleibt dabei mit der Innenkante auf dem Boden liegen. Der Rumpf bleibt ruhig liegen. Das Knie wieder langsam sinken lassen und erneut anheben, kurz bevor es den Boden berührt.



HIMMELSSCHRAUBE

Stehen Sie mit einem Bein auf einem Hocker oder Stufe, das andere Bein steht mit 90% Ihres Gewichtes auf dem Boden. Schieben Sie den Kopf Richtung Decke und die Ferse des Standbeins in den Boden. Ihr Gewicht bleibt dabei mittig auf dem Fuß. Durch die muskuläre Gesamtaufriechung der Wirbelsäule richtet sich das Becken auf und es kippt und dreht zur Standbeinseite. Stellen Sie sich vor, Sie schieben Ihren Körper in einem engen Rohr nach oben. Somit können Sie eine seitliche Ausweichbewegungen vermeiden.



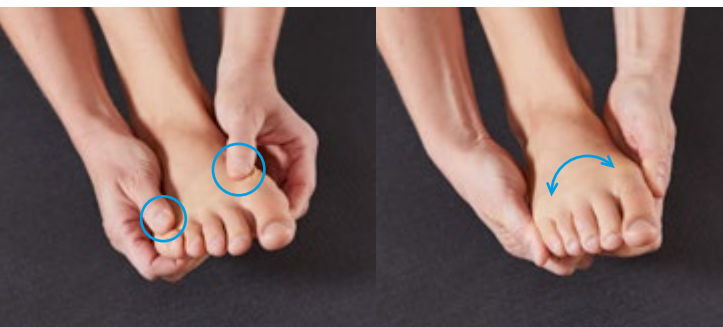
FUSS SCHRAUBE

Sitzen Sie auf dem Boden oder auf einem Hocker, das Knie abgestützt. Die gegenüberliegende Hand ist zur Stabilisierung des Fußes an der Ferse. Die andere Hand greift den Vorfuß nah am Knöchel und bewegt den Fuß „spiralgig“ Richtung Boden, so dass der Großzehen nach vorne-unten bewegt wird. Er muss dabei den Boden nicht berühren.



FUSS ZUG

Sitzen Sie auf dem Boden, das Knie seitlich abgestützt und den Fuß auf der Außenkante abgelegt. Das Gummiband mit dem kurzen Ende nach oben zwischen den 1. und 2. Zeh stecken und auf die Fußsohle legen. Dann das lange Ende um den Zehenballen (nicht um den Zehennagel) legen und unter Zug auf der Außenseite des Knies einklemmen. Den Großzehenballen gegen den Widerstand des Gummibandes in Richtung Boden bewegen und wieder langsam vom Gummiband zurückziehen lassen.



FUSS GEWÖLBBEUGEN

Sitzen Sie auf dem Boden oder auf einem Hocker und stellen Sie die Ferse auf. Achten Sie darauf, dass Sie mit beiden Händen das Sprunggelenk im ca. 90-Grad-Winkel greifen. Dabei liegen die Hände innen auf dem Großzehenstrahl und außen auf den Kleinzehenstrahl.

Bewegung Teil I Spreizen Sie den Fuß fächerförmig auf, zuerst ohne ihn von den Seiten her einzurollen. Machen Sie dies erst passiv, später unterstützen Sie diese Bewegung aktiv mit der Fußmuskulatur.

Bewegung Teil II Rollen Sie jetzt Groß- und Kleinzehenstrahl von außen ein. Machen Sie dies erst passiv, später unterstützen Sie diese Bewegung aktiv mit der Fußmuskulatur.



FUSS RAUPE

Sitzen Sie auf einem Stuhl und lagern die Ferse auf einer rutschenden Unterlage. Drücken Sie die Zehenbeeren kraftvoll in den Boden und ziehen die Ferse nach vorne, ohne dass sich die Zehen dabei einkrallen. Lösen Sie die Spannung, heben Sie die Zehen wieder ab und setzen Sie diese wieder weit nach vorne ab. Der Fuß bewegt sich dabei wie eine Raupe nach vorne.