

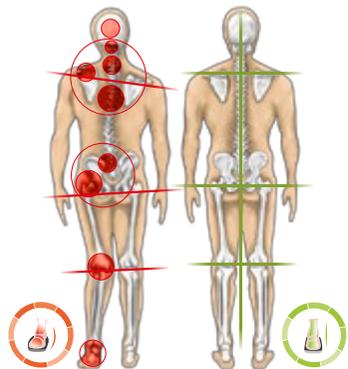
# FÜSSE BEEINFLUSSEN NACHWEISLICH UNSERE GESUNDHEIT UND UNSER WOHLERGEHEN!

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 JUR TIN-MEDICAL-SYSTEM-EINLAGEN WIRD DIE FERSE GERADE GESTELLT UND EINE AUFRECHTE HALTUNG ERMÖGLICHT.

IHR KÖRPER IST WIEDER IN DER BALANCE

## JURTIN-FUSS-FIT

Neben dem Tragen von Einlagen und richtigem Schuhwerk ist Dehnen und Kräftigen eine der wirksamsten Maßnahmen zur vorbeugenden Fußgesundheitspflege und dient weiter zur Therapie verschiedenster Fußkrankungen. Hauptziel einer Dehnung ist das Wiedererlangen des vollen Bewegungsumfangs und die Beweglichkeitsverbesserung. Dies ist für einen gesunden Körper unbedingt notwendig.

**Buchempfehlung:**  
Praxisbuch Dehnen von Markus Arefi  
(erschienen im Elsevierverlag)



Die Übungen entstanden in Zusammenarbeit mit Markus Arefi (Dipl. Physiotherapeut und Buchautor zum Thema Dehnen) [www.arefi.at](http://www.arefi.at)

### HINWEISE ZUM RICHTIGEN DEHNEN:

- » 3X ABWECHSELND LINKS UND RECHTS FÜR 30-45 SEKUNDEN
- » HALTEN SIE DEN ZUG DER DEHNUNG, OHNE SCHMERZEN ZU VERSPÜREN
- » ACHTEN SIE AUF IHRE ATMUNG (BEIM DEHNEN LANG UND TIEF AUSATMEN)
- » DEHNEN SOLLTE IMMER EINE EIGENE TRAININGSEINHEIT SEIN
- » NEHMEN SIE THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG UND 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](http://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](http://www.jurtin.at)

### KONTAKT & INFORMATIONEN

[www.jurtin.at](http://www.jurtin.at)

[www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin](https://www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin)

# JURTIN DEHNEN

FITNESS  
BEWEGLICHKEIT  
WOHLBEFINDEN





## VIERKÖPFIGER OBERSCHENKELMUSKEL

Bauchlage, unterlagern Sie ihr Hohlkreuz und Ihr Knie, Kopf seitlich legen. Wickeln Sie ein Handtuch oder ähnliches um Ihr Sprunggelenk, spannen Sie die Bauchmuskeln an, drücken Ihr Becken auf die Unterlage (Zug im oberen Muskelbereich) und ziehen gleichzeitig Ihre Ferse Richtung Po (Zug im unteren Muskelbereich).



## DREIKÖPFIGER WADENMUSKEL

**Teil 1** Hüftbreite Schrittstellung. Beugen Sie das vordere Bein und strecken das Hintere so daß die gesamte Ferse und Fußsohle den Boden berühren. Beide Füße und Knie zeigen nach vorn. Stützen Sie den Oberkörper mit Ihren Händen an einer Wand ab. Schieben Sie die Hüfte nach vorne Richtung Wand bis eine Dehnung im oberen Wadenbereich spürbar wird.

**Teil 2** Wie oben nur kürzere Schrittstellung. Beugen Sie das hintere Bein im Knie und schieben Sie nun das hintere Knie soweit nach vorne bis die Dehnspannung im unteren Teil der Wadenmuskulatur spürbar wird.



## HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

In Rückenlage, Kopf auf einem Polster. Ein Bein ganz flach hinlegen. Wickeln Sie um den hinteren zu dehnenen Oberschenkel ein Handtuch oder ähnliches. Ziehen Sie nun das Bein in Richtung Gesicht. Kniegelenk nicht ganz durchstrecken und Fußschaufel ganz locker halten, so kommt Ihr Nervensystem nicht unter Zug. Mit einer leichten Drehung Ihres Beins nach innen oder nach außen, können Sie die Wirkung der Dehnung bevorzugt auf die inneren oder äußeren Muskelanteile richten.



## DER ZEHENBEUGER

Stützen sie sich im Kniestand mit der Brust auf dem Knie ab, Fersensitz mit einer Gesäßhälfte, verlagern Sie Ihr Gewicht auf die überstreckte Fußsohle (Fußgewölbe). Beachten: Vorsichtige Belastung bei Vorfußproblemen.



## DER DARMBEIN-SCHIENBEIN-ZUG

Im einseitigen Unterarmstütz, mit der äußeren Oberschenkelseite auf der Faszienrolle auf- und abfahren. Nicht über Knie- und Hüftgelenk rollen.



## STRECKER DES FUSSES

Ausführung: Breitbeiniger aufrechter Stand. Überkreuzen Sie nun von vorne Ihr Standbein. Üben Sie mit der Fußschaufel (Fußbrist) einen Druck gegen den Boden aus bis Sie einen Zug vorne entlang des Schienbeins spüren.