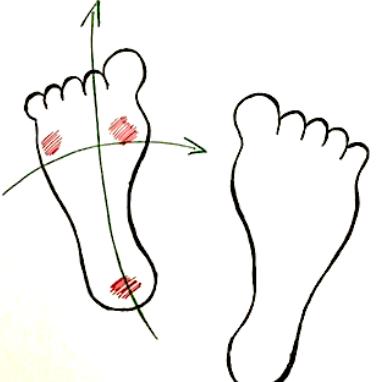


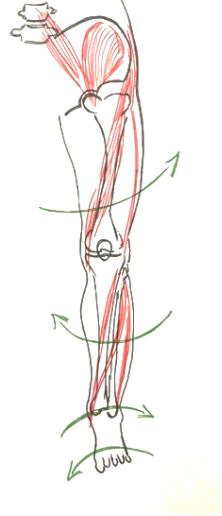
Starkes Fußgewölbe und Beinachsentraining

Eine wichtige Grundlage für deinen Stand und einen sicheren Gang, ist die richtige Lastverteilung über dein Fußlängs- und Quergewölbe.

Diese Basis aktiviert somit weiterlaufend physiologisch deine Beinachse.

Diese beiden Funktionen sind unterstützend einsetzbar für alle weiteren Übungsabläufe, um motorische Fähigkeiten in allen Körperabschnitten erzielen zu können.

	<p>Um deine Stabilität, deine Dämpfung und dein ökonomisches Gangbild zu sichern, benötigst du eine sichere Lastverteilung am Fuß. Diese sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großzehenballen • Kleinzehenballen • Ferse <p>Dein Fußlängsgewölbe verläuft durch den 2. Zeh bis zur Mitte der Ferse und aktiviert somit die beiden Fußhälften. Das Fußquergewölbe verläuft quer im Vorfußbereich, Höhe Groß- und Kleinzehenballen. Das Quergewölbe aktiviert den Vorfuß zur Ferse.</p>
--	--

<p>Das Lot deiner physiologischen Beinachse verläuft durch dein Hüftgelenk, Mitte Knie und fällt zwischen deine Knöchel mittig auf den Fußrücken. Auf dem Bild erkennst du (rot), dass deine Muskeln im Verlauf immer diagonal um deine Knochen gespannt sind. Daher benötigst du eine Verschraubung der gesamten Kette, um Kraft, Stabilität und Dämpfung zu gewährleisten.</p> <p>Setze diese Funktionen nun bei der Übungsabfolge gezielt ein. Hast du Schwierigkeiten in der Umsetzung musst du vielleicht länger und regelmäßig üben, bis die Bewegungen automatisiert sind. Nur so hast du die Gewähr, dass dir Alltagsbelastungen wieder leichter und gar schmerzfreier fallen.</p> <p>Nun geht es los...</p> <p>Das Beinachsentraining mit dem „kurzen Fuß nach Janda“</p>	
---	---

Der „**kurze Fuß nach Janda**“ ist eine klassische Übung aus der Physiotherapie und wird in der Therapie zur Aktivierung der Fuß- und Beinmuskulatur genutzt. Dadurch wird dein Fußgewölbe aufgerichtet, deine gesamte Beinachse stabilisiert und weiterlaufen deine Körperhaltung, in der der Aufrichtung verbessert. Ziel hierbei ist es nicht nur die Fußmuskeln zu aktivieren, sondern den Verlauf aller Muskelschlingen über deine Bein- und Rumpfmuskulatur.

Ziele dieser Übung:

- Knick- und Senkfuß Korrektur
- Kräftigung deiner Beinmuskulatur
- Verbesserung deiner Körperhaltung
- Stabiler Stand
- Verbesserung deines Gangbildes
- Körperwahrnehmung
- Schmerzlinderung z.B. bei Knie-, Sprunggelenks-, Hüftproblemen

Und so führst du die Übung aus

Ausgangsstellung

Im Sitz oder im Stand.

Deine Füße stehen Hüftbreit barfuß auf dem Boden/ Matte.

Deine Knie stehen über dem Sprunggelenk und sind leicht gebeugt (im Stand) .

Dein Becken, Wirbelsäule und Kopf sind aufgerichtet.

Ausführung

Du drückst alle drei Punkte am rechten Fuß (Großzehenballen, Kleinzehenballen, Ferse) gleichmäßig auf den Boden. Das gleiche führst du am linken Fuß aus.

Ziehe nun an beiden Füßen, den Vorfuß Richtung Ferse. Achte darauf, dass alle Punkte ihren Kontakt beibehalten.

Stelle dir nun vor, auf deinen Kniescheiben ist ein Gesicht.

Stelle dir vor, diese Gesichter möchten jetzt nach außen blicken. Das heißt, drehe das rechte Knie aktiv nach außen und das linke Knie nach außen.

Korrigiere dich selbst! Hast du deine Punkte am Fuß noch alle am Boden? Vor allem der Großzehenballen ist wichtig. Dieser verliert schnell die Bodenhaftung. Durch die widerlagernde Aktivität deiner Oberschenkelmuskulatur nach außen und der Aktivierung deines Fußlängsgewölbes erreichst du jetzt Spannung in deinem gesamten Bein.

Wichtig:

Die Zehen bleiben entspannt am Boden liegen.

Korrigiere immer wieder deine Beinachse.

Wie oft wird die Übung ausgeführt?

- 10 Sekunden halten
- 10 x pro Tag, gerne in den Alltag integrieren, z.B. Zahneputzen, an der Kasse stehen
- Variante: auf einem Bein
- Verstärkung: zusätzliche Übungen mit den Armen und Gewichten