

Fußgymnastik mit dem latexfreien Tridex-Band

Bevor die Fußgymnastik durchgeführt wird, werden Kontrollbewegungen gemacht, damit man hinterher einen Vergleich hat.

Kontrollbewegung:

- Gehen im Raum
- Stehen und sich Wahrnehmen wie man steht
- Im Langsitz Fußgröße anschauen
- Bewegungsfähigkeit der Füße vergleichen
- Wie sitze ich?

Ausgangsposition für die Fußgymnastik: Langsitz und das Tridex-Band um die Zehen legen und mit einer Hand halten.

1) Ausgangsposition



2) Sprunggelenk fixieren und nur die Zehen in das Band drücken



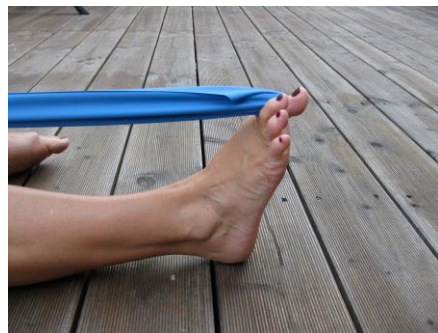
3) Zehen in das Band drücken und dann den Fuß nach vorne neigen gegen den Widerstand des Bandes (wie ein Delfin der ins Wasser eintaucht). Die Bewegung kann bis ins Hüftgelenk gehen.



- 4) Fuß im Sprunggelenk gegen den Widerstand des Bandes in beide Richtungen kreisen. Knie sollte weitestgehend ruhig bleiben.



- 5) Zehen werden einzeln in das Band gedrückt. Die anderen Zehen sollten sich dabei kaum bewegen. Beim Hallux kann der große Zeh nach außen gezogen werden und dann gegen den Widerstand des Bandes arbeiten. Das Gleiche zählt für den kleinen Zeh.





Die Bewegungen werden ruhig und mindestens 10 – 20 Mal durchgeführt.
Zwischendurch lockern.

Nach der Bearbeitung des rechten Beines werden wieder die oben benannten
Kontrollbewegungen durchgeführt und die beiden Seiten verglichen.

Danach wird der linke Fuß bearbeitet und die Kontrollbewegungen anschließend
wieder durchgeführt.

Rückengesundheit im Harz

Christiane Maneke

maneke-christiane-sport@web.de, www.Christiane-Maneke.de

039452-88244