

Die „Fußgrundhaltung“

So geht´s

Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhls und stellen die Knie und Füße ganz dicht zusammen. Spüren Sie wie die Innenknöchel des Fußes sich berühren?

Drücken Sie die Knie von außen mit beiden Händen zusammen, damit sie sich während der Übung nicht voneinander lösen.



Bild 1



Bild 2



Bild 3

1. Ziehen Sie alle Zehen maximal nach oben (s. Bild 1).
2. Drücken Sie den Großzehenballen und die Ferse fest auf den Boden, so dass sich wirklich nur die Zehen vom Boden lösen.
3. Halten Sie die Knie fest zusammen. Lösen Sie jetzt die Innenknöchel voneinander- der Fuß dreht dabei leicht nach außen. Wichtig ist, dass Sie dabei weiterhin den Großzehenballen fest auf den Boden drücken. Halten Sie diese Position (s. Bild 2).
4. Legen Sie die Zehen nun langsam und ganz gestreckt wieder ab und verharren einen Moment in dieser Position (s. Bild 3).
5. Stellen Sie nun die Füße langsam hüftbreit auseinander, ohne die Spannung im Fuß zu lösen und stehen dann auf.

Glückwunsch! Sie haben gerade in 5 Schritten die ideale Haltung der Füße kennen gelernt. Ist es Ihnen leicht gefallen? Wo haben Sie die Muskelspannung gespürt: in den Füßen, in den Beinen oder sogar im Gesäß?

Um diese natürliche Grundhaltung dauerhaft zu festigen- ohne wieder einzuknicken, bedarf es guter Koordination und kräftiger Fußmuskeln. Genau dafür gibt es Profundus Training!