

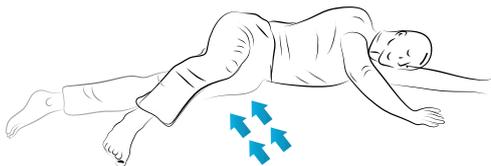
Spiraldynamik® Übung 4 Krokodil

Dient der Kräftigung der Hüftaußenrotatoren

Liegen Sie auf der Seite, das untenliegende Bein gestreckt, das obenliegende in der Hüfte, Knie und Fuß rechtwinklig gebeugt. Heben Sie das obenliegende Knie ab, der Fuß bleibt dabei mit der Innenkante auf dem Boden liegen.



Der Rumpf bleibt ruhig liegen. Das Knie wieder langsam sinken lassen und kurz bevor es den Boden berührt erneut anheben.



4

Spiraldynamik® Übung 5 Himmelschraube

Dient der Kräftigung der Beckenmuskulatur

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. Das Becken richtet sich bei dieser Bewegung auf, gleichzeitig kippt und dreht es zur Standbeinseite. Stellen Sie sich vor, Sie schieben Ihren Körper in einem engen Rohr nach oben. Somit können Sie seitliche Ausweichbewegungen vermeiden.



Autor:
Dr. phil. Jens Wippert
Spiraldynamik®-Experte

5




TAPING-SOCKS®

Übungen mit Spiraldynamik®



Spiraldynamik® Übung 1 Fuß-Schraube

Dient der Mobilisation des Fußes

Sitzen Sie auf dem Boden oder auf einem Hocker, das Knie seitlich abgestützt. Die gegenüberliegende Hand stabilisiert die Ferse. Die andere Hand greift den Vorfuß nahe am Knöchel.

Der Fuß wird nun spiralförmig Richtung Boden geführt, so dass der Großzehen nach vorne unten bewegt wird. Er muss den Boden nicht berühren.



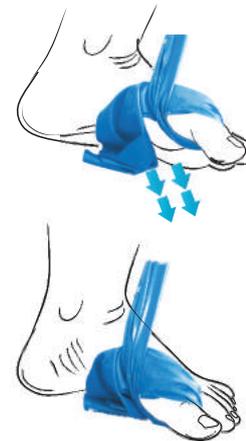
1

Spiraldynamik® Übung 2 Fuß-Zug

Dient der Kräftigung der Fußmuskulatur

Sitzen Sie auf dem Boden oder auf einem Hocker, das Knie 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 die Außenseite des Knies führen.

Den Großzehenballen gegen den Widerstand des Gummibandes in Richtung Boden bewegen und wieder langsam vom Gummiband zurückziehen lassen. Der Großzehen muß den Boden nicht erreichen.



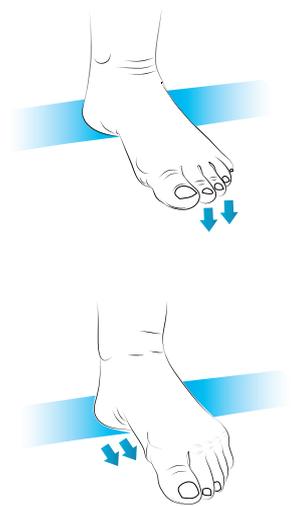
2

Spiraldynamik® Übung 3 Raupe

Dient der Kräftigung der tiefen Fußmuskulatur

Sitzen Sie auf einem Stuhl und lagern die Ferse auf einer rutschenden Unterlage. Drücken Sie die Zehenballen kraftvoll in den Boden und schieben Sie die Ferse samt Unterlage nach vorne, ohne dass sich die Zehen dabei einkrallen.

Lösen Sie die Spannung wieder, heben Sie Ihre Zehen und setzen Sie sie wieder weit nach vorne ab. Der Fuß bewegt sich dabei wie eine Raupe nach vorne.



3