



Spiraldynamik

intelligent movement

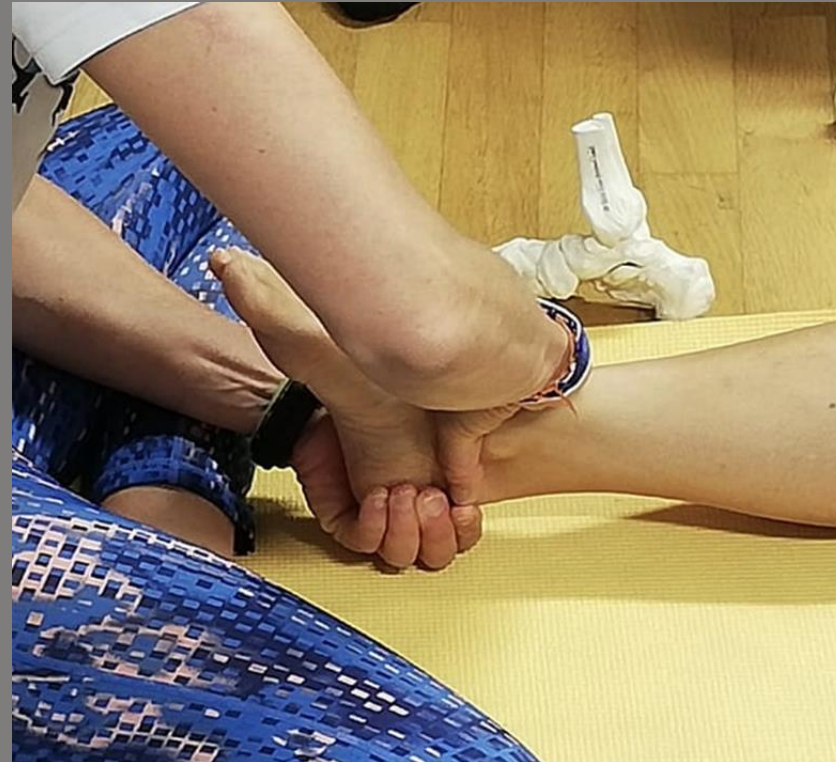
Fussabdruck - Belastungszonen



Fersenposition

- . Taluszentrierung
- . Wadenmuskelsymmetrie
- . Dorsaler Sprunggelenksbereich

- . Zug an der Ferse
- . Einstellung der geraden Fersenstellung
- . Funktionsmassage auf der Fersenkappe



Ristposition

- . Tibialis anterior - Ansatz, Muskelbau
 - . Talonaviculare Mobilität
 - . Zug an der Ferse
 - . Länge zwischen Rückfuss und Mittelfuss
- Funktionsmassage Fusssohle mit den Fingerkuppen



Rückfuß - Mittelfuß Mobilität

- . Talonaviculare Rotation
 - . Calcaneo Cuboidale
 - . Zug an der Ferse
 - . Rotation in Pronation
 - . Länge zwischen Rückfuss und Mittelfuss
- Funktionsmassage Fusssohle mit den Fingerkuppen



Vorfuss Mobilität

- . Aufbau des Quergewölbes
- . Quergewölbe startet im Fusswurzelbereich
- . Mobilisation der oberen Muskulatur
- . Fingerkuppen liegen im Quergewölbe
- . Zug in die Breite und Einrollung pronatorisch am 1. Strahl und supinatorisch am 5. Strahl



al

Intertarsale Mobilität

- . Bewegung einzelner Mittelfußknochen
- . Lösen der dorsalen Mm Interossei
- . Zug zwischen 2 Metatarsalia in die Weite und gegengleiche Mobilisation



Innenrotation Unterschenkel

.Innenrotation des
Unterschenkel ohne
Mitbewegung des Oberschenkels



Pronation gegen Widerstand

- . Theraband wird um den Fussinnenrand gewickelt und nach außen gezogen
- . Die Bewegung erfolgt von der Supination in die Pronation



Referenzen

www.spiraldynamik.com

www.erler-zimmer.de

[Wunderwerk Fuß - Planet Wissen - Sendungen A-Z -
Video - Mediathek – WDR](#)

[A Feldenkrais Class by Baby Liv on Vimeo](#)