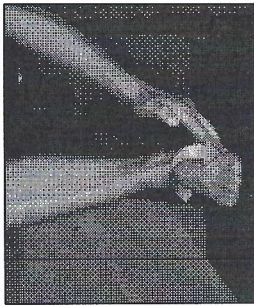


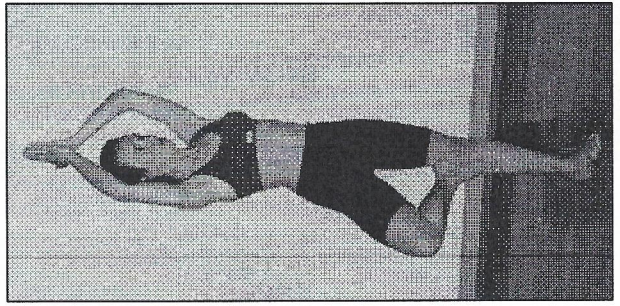
# – Spiraldynamik®, was ist das?

**Kräftigungsübung: Fussverschraubung**



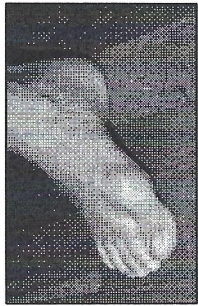
Die Ferse bleibt auf der Aussenkante, der Wadenbeinmuskel (Musculus tibialis posterior) zieht die Innenseite hoch. Gleichzeitig dreht der Vorfuss den Grosszehnenballen nach unten-vorne in Richtung Boden. Der Widerstand am Grosszehnenballen stärkt die Pronation (Einwärtsdrehung) des Vorfusses. Das Fersebein bleibt aufgerichtet.

**Gleichgewichtsübung: Einbeinstand**  
Dreidimensionale Fussverschraubung – das stabile Fussgewölbe.



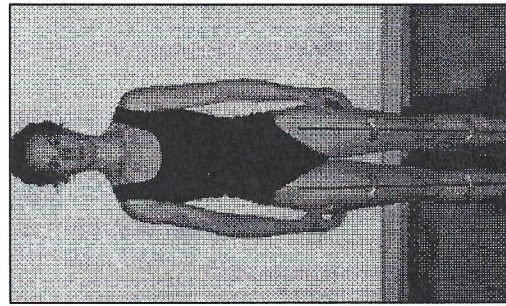
**Der Alltag ist das beste Training**

**Integrationsübung: Fussverschraubung**

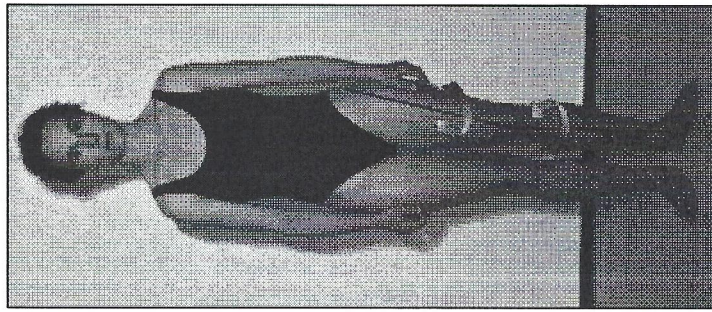


Zum Beispiel jedes Mal beim Warten in einer Schlange, beim Zähneputzen, beim Telefonieren auf eine perfekte Fussstellung achten: Das Fersebein ist aufgerichtet und innen hochgehalten, ohne den Grosszehnenballen vom Boden zu lösen. Die Belastung auf der Ferse in der Mitte und aussen spüren. Der Grosszehnenballen liegt satt auf dem Boden, genauso wie die komplette Fussausserkante. Die Zehen liegen entspannt auf dem Boden auf.

**Was sind eigentlich gerade Beine?**  
Achsen- und Rotationsrichtung koordinierter Beine  
Das Markenzeichen gerader Beine sind gleich lange Innen- und Aussenlinien. X-Be-

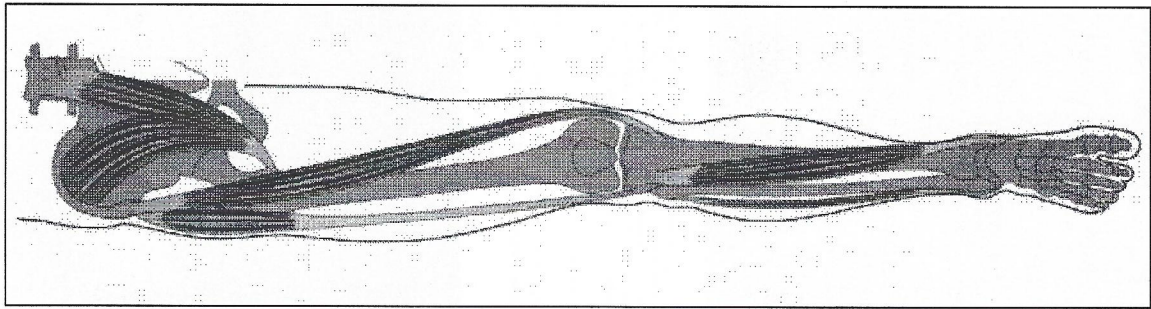


ne und O-Beine hingegen weisen durch die Winkelstellung immer eine längere und eine kürzere Linie auf. Die Kniescheibe steht bei der koordinierten Beinachse in der Mitte und die Füsse sind aufgerichtet. Verlust der Beinachsen: Innenrotation des Oberschenkels, Ausserrotation des Unterschenkels und Knickfüssen. Ein nach vorne gekipptes Becken mit Hohlkreuz und Innen-

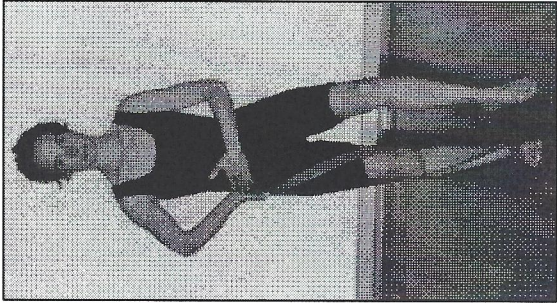


rotationsstellung, die Flexionsstellung der Hüfte dreht die Spirallinie der Beine um. Die Füsse knicken nach innen und werden nach aussen weggedreht. Der Unterschenkel ist nach aussen rotiert. X-Beine sind sehr häufig. Mangelnde Aufrichtung von Becken und Fuss vereiteln auch in der Dynamik meist eine koordinierte Beinachse.

**Anatomieübung: die Leitmuskeln des Beines**

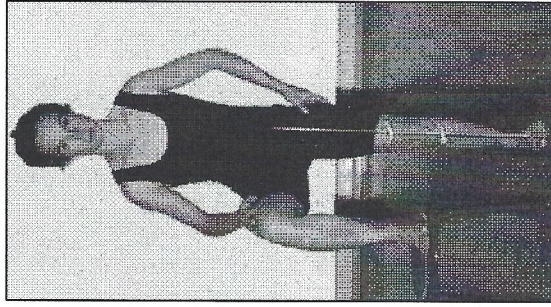


Die Leitmuskeln bilden eine in sich geschlossene spiralförmige Muskelschleife. Die schräg verlaufenden mehrgelenkigen Muskeln koordinieren die Drehrichtungen im Bein.



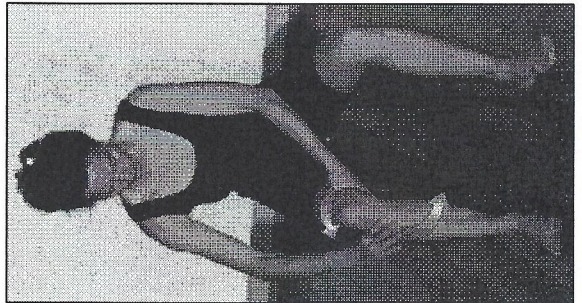
Sohle und ist nach vorn verschoben. Der Oberschenkel ist ganz leicht nach aussen gedreht. Den Fuss ganz langsam nach hinten ziehen. Zehenballen und Fersenaussenkante bleiben die Belastungspunkte. Die Hände drehen den Unterschenkel nach innen, den Oberschenkel nach aussen. Die Achillessehne wird verlängert, das Knie automatisch gebeugt. Die verstärkte Verschraubung des Beines wird spür- und vorstellbar.

**Kräftigungsübung: «Quadrizeps»**  
(Den medialen Anteil des Quadrizeps kräftigen)



Die Leitmuskeln des Beines mit Theraband umlegen. Spielbein und Standbeinphase ausprobieren. Nachspüren und vergleichen ohne Theraband.

**Wahrnehmungsübung: Knieverschraubung**  
Der Fuss steht verschraubt (siehe Wahrnehmungsübung Fussverschraubung) auf einer



Funktionelles Üben bedeutet achsengerechtes Üben. Das Knie beugt sich, der Oberschenkel ist nach aussen, der Unterschenkel nach innen orientiert, der Fuss schaut geradeaus, das Fersebein bleibt aufgerichtet, der Grosszehnenballen verliert den Kontakt zum Boden nicht.



