

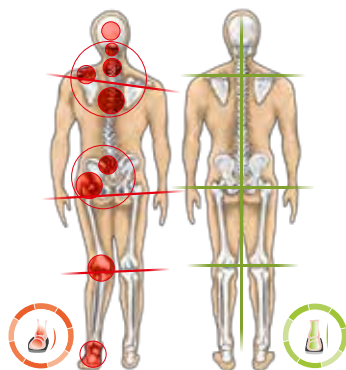
# FÜSSE BEEINFLUSSEN NACHWEISLICH UNSERE GESUNDHEIT UND UNSER WOHLERGEHEN!

Unsere Füße sind der am meisten belastete Körperteil. Leider schenken wir unseren Füßen oft zu wenig Aufmerksamkeit, auch dann nicht, wenn bereits Probleme entstehen und Schmerzen spürbar werden.

DIE URSACHEN FÜR BESCHWERDEN AN DEN FÜSSEN BZW. DEM BEWEGUNGSAPPARAT KÖNNEN UNTERSCHIEDLICH SEIN:

- » MANGELNDE ODER FALSCHES BEWEGUNG
- » LANGES STEHEN UND SITZEN
- » GEHEN AUF HARTEN BÖDEN
- » FALSCHES SCHUHWERK
- » ÜBERGEWICHT
- » MUSKELÜBERLASTUNG DURCH INTENSIVES TRAINING

Die Folge von Fußbeschwerden und Schwächen können Fußfehlstellungen sein. Die daraus resultierenden Probleme werden meist durch eine Fehlstellung des Fersenbeins verursacht. Durch die aufsteigende Wirkungskette gerät die gesamte Körperstatik in Dysbalance. Schmerzen in den Füßen und Knien, der Hüfte oder Wirbelsäule, den Schultern bis hin zum Nacken können die Folge sein.



MIT DEN JURTIN-MEDICAL-SYSTEM-EINLAGEN WIRD DIE FERSE GERADE GESTELLT UND EINE AUFRECHTE HALTUNG ERMÖGLICHT.



IHR KÖRPER IST WIEDER IN DER BALANCE

## JURTIN-FUSS-FIT

Neben dem Tragen von Einlagen und richtigem Schuhwerk ist die Fußgymnastik eine der wirksamsten Maßnahmen zur vorbeugenden Fußgesundheitspflege und dient weiter zur Therapie verschiedenster Fußkrankungen. Regelmäßige Fußgymnastik erhält und stärkt die stabilisierende Muskulatur und hat somit positive Wirkung auf den gesamten Körper. In Kombination mit den unterstützenden Einlagen können durch konsequentes Training Beschwerden gelindert werden und der Gesundheitszustand langfristig verbessert werden.



Die Übungen entstanden in Zusammenarbeit mit Marie-Theres Holzinger (Physiotherapeutin & Dozentin der Spiraldynamik®) [www.physiologisch.at](http://www.physiologisch.at)

### MASSNAHMENMIX FÜR GESUNDE UND FITTE FÜSSE:

- » 3 X 15 MINUTEN PRO WOCHE FUSSGYMNASTIK
- » SO OFT WIE MÖGLICH BARFUSS GEHEN (WALD, WIESE, SAND)
- » NEHMEN SIE FUSSBÄDER UND PFLEGEN SIE IHRE FÜSSE (NÄGEL SCHNEIDEN, CREMES)
- » NEHMEN SIE THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG UND ALLGEMEINE HILFE (JURTIN MEDICAL SYSTEM EINLAGEN, PHYSIOTHERAPIE, FUSSPFLEGE) IN ANSPRUCH
- » WIR EMPFEHLEN EINE GENERELLE ABKLÄRUNG DURCH DEN ARZT!

Bei Fragen zu den Übungen oder allgemein zum Thema schmerzende Füße sprechen Sie bitte direkt unser Fachpersonal an. Diese und viele weitere Übungen sowie allgemeine Tipps und Hinweise finden sie unter [www.jurtin.at/fussgesundheits](http://www.jurtin.at/fussgesundheits)

Möchten Sie uns Ihre Erfahrungen mit den Jurtin Einlagen mitteilen? Haben Sie einen Wunsch oder eine Anregung? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktanfrage unter [www.jurtin.at](http://www.jurtin.at)

### KONTAKT & INFORMATIONEN

[www.jurtin.at](http://www.jurtin.at)

[www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin](https://www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin)

# JURTIN GYM

MASSAGE  
TRAINING  
GYMNASTIK  
FITNESS  
FÜR IHRE FÜSSE





## AUSRICHTUNG ÜBUNG 01

Stehen Sie bewusst auf Ihren Beinen und bewegen beide Knie abwechselnd nach außen und nach innen. Beobachten Sie dabei die Mitbewegung Ihrer Füße. Bringen Sie nun Ihre Knie in die Mitte, sodass Sprunggelenk, Knie und Hüftgelenk in einer gedachten senkrechten Linie übereinander stehen. Ihre Beinachse ist nun gerade. Das Längsgewölbe des Fußes sollte aufgerichtet sein.



## BALANCE ÜBUNG 02

Sie stehen einbeinig auf der Rundung des Halbrundholzes und richten dort wie in der Ersten Übung beschrieben Ihre Beinachse gerade ein. Sie dürfen sich dabei gerne anhalten. Danach versuchen Sie 10 Sekunden ohne Anhalten einbeinig darauf zu balancieren. Die Augen sind dabei offen oder für Fortgeschrittene auch gerne geschlossen. Danach das andere Bein.

Sie drehen das Halbrundholz um und versuchen das ganze nochmals, nur noch ein bisschen wackeliger. Lassen Sie sich Zeit, vielleicht gelingt es erst in 2 Wochen!



## ENTSPANNUNG ÜBUNG 03 (IM SITZEN)

Rollen Sie Ihren Fuß über das Rundholz. Der Druck soll so gewählt sein, dass er Ihnen angenehm ist. Alle Stellen der Fußsohle wollen durchgewalkt werden. Wo es besonders wohl tut verweilen Sie ruhig etwas länger.

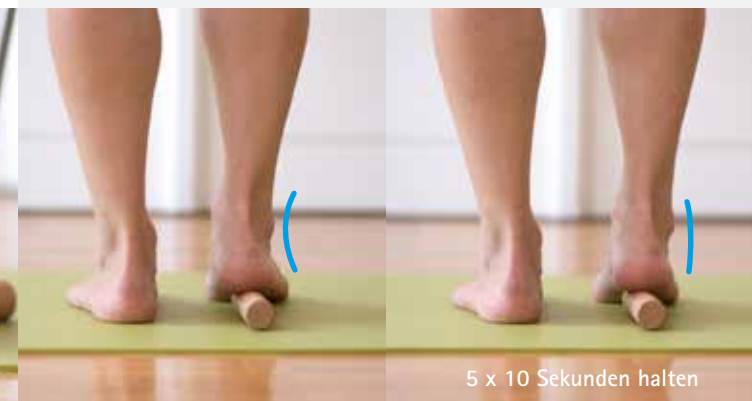
Steigen Sie sachte mit einem Fuß auf den Golfball und erhöhen dann langsam Ihr Körpergewicht bis Sie ein angenehmes Wohlweh spüren. Bleiben Sie ein paar Atemzüge an dieser Stelle, bis Sie merken, dass sich der Schmerz auflöst. Bearbeiten Sie auf diese Weise Ihre gesamte Fußsohle.



3-5 Wiederholungen



15-25 Wiederholungen



5 x 10 Sekunden halten

## TRAINING ÜBUNG 04 (IM SITZEN)

Die Ferse ruht entspannt am Golfball und Ihr Vorfuß auf dem Rundholz. Ihre Zehen holen raupenförmig das Rundholz zum Golfball und schieben es dann wieder weg, dabei sollten die Zehen gerade bleiben.

## TRAINING ÜBUNG 05 (IM SITZEN)

Die Ferse ruht am Rundholz und der Vorfuß auf dem Golfball. Versuchen Sie nun mit Ihren Zehen den Ball zu umgreifen und so zu tun, als ob Sie ihn hochheben wollten. Die Zehen sollten auch hier gerade bleiben.

## TRAINING ÜBUNG 06

Der Vorfuß ruht entspannt am Boden und die Ferse am Rundholz. Der Großzehenballen bleibt satt am Boden liegen während Sie die Innenseite der Ferse hochziehen und dadurch die Außenseite (Außenknöchel bis Ferse) verlängern.