ONLINE\_OFFENE KLASSE, 03. Mai 2021, Unsere Füße... Hallux Valgus

Hocker, Spraydose, Nudelholz, Golfball, geeignete Steine oder kleine Faszienrolle

* Anfangsentspannung, Fußsohlen aneinander reiben, dann in Savasana... von den Füßen aus langsam in warmes, duftendes Öl eintauchen

Drei-Punkte-Stand: So oft wie möglich über den Tag verteilt üben!

alle Zehen heben, Großzeh zur Mitte ziehen (Abduktor Halluzis), jetzt Ferse am Boden, Außenseite (Kleinzehseite) fest am Boden, das große Quergewölbe heben... mittlere 3 Zehen heben ☺

Aufwärmen und triggern:

* Zehen und Knie auf die Sitzfläche, (geht auch auf dem Boden!) Großzeh wird gebeugt, Ferse nach hinten schieben, evtl. auf die Ferse setzen – Dehnung gut spürbar – 2 Minuten halten
* Im Sitzen, Zehenspitzen zum Boden drücken, als ob wir greifen wollen und den Mittelfuß heben...
* Rolle oder... an der AchillesSehne, Zehen leicht nach außen gedreht (45°), Zehenheber (Halluzis Longus) ausrollen – 3-4 Minuten rollen
* Im Stehen, großes Quergewölbe anheben und senken...
	+ Großzehen aneinander legen und jetzt die Zehen zusammen nehmen und zur Matte drücken, dann die Fersen wieder zusammen – gut spürbar im Quergewölbe!
* Im Stehen einen kleinen Schritt nach vorn, die Knie beugen, Gewicht auf den vorderen großen Zeh und immer weiter beugen. Das Knie kann sogar zum Boden kommen, 2-3 Minuten... den Druck auf die Zehen erhöhen (Knie heben wollen...)
* Rolle/Sprühdose an die Zehenballen und mit den Zehen greifen, greifen, greifen... immer langsam weiter... die Ferse heben und weiter mit den Zehen greifen...
* mit einem harten Ball die Fußsohle stärken und entspannen. Drauftreten und die Abduktoren triggern, kreisen, drücken, greifen...
* kleiner Ausfallschritt mit langem gradem Rücken (wie eine Stock im Kreuz), leicht vorbeugen, den großen Zeh anheben und 2-3 Minuten halten... immer wieder diese rückseitige Muskel-Kette zusammenführen – Integration!!

**Integrationsübungen:**

* Sonnengruß für die Füße