

**Balanceakt:**

Vorsicht: Nicht übertreiben. Wieder droht die Krallenzehe, statt des Gewölbeaufbaus. Der Vorfuß wird im Eifer verkürzt: Das bedeutet Hohlfuß. Unbedingt vermeiden!

## Kontrolle

Die Zehen nicht einkrallen. Sie bleiben locker gestreckt bei gleichzeitiger Beugung im Grundgelenk.

Der Fuß sollte sich während der Übung in Längsrichtung auf keinen Fall verkürzen, das würde einen Hohlfuß nur verstärken. Konzentrieren Sie sich auf das Zentrum in Vorfuß. Paradebeispiel: Weltklassesprinter im 100-Meter-Lauf: Beim Start ist das Impulszentrum maßgebend für Explosivität im Startpflock, beschleunigendem Turboeffekt während des Rennens und für Hundertstelsekunden zum Sieg.

## Dosierung

30 Wiederholungen 2-mal täglich, bis der Saugnapf kräftig wird.

## Blitzübung

Immer wieder im Sitzen oder Stehen die tiefe Ballenmuskulatur in den Schuhen aktivieren, ohne die Zehen zu krallen. Das gibt Druckentlastung. Im Auto: Die Übung wider den Bleifuß! Gas geben, ohne den ganzen Mittelfuß zu gebrauchen – das Impulszentrum in der Mitte wird entlastet.