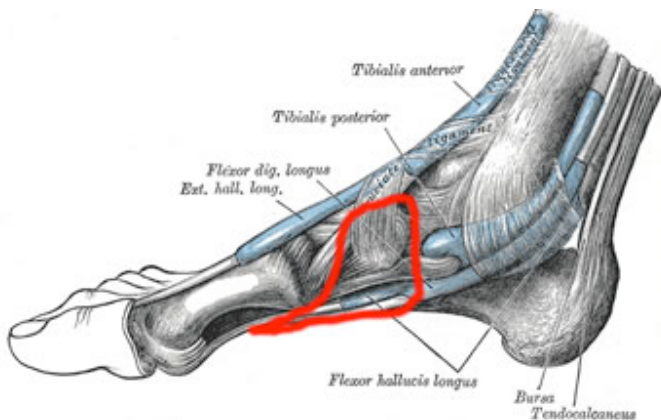


Fusskräftigung



Ziel des Fussmuskulaturtrainings: starke Fussmuskulatur, um die massiven Belastungen beim Laufen bewältigen zu können

Wichtig für Läufer und Läuferinnen:

Eine gut ausgebildete Fussmuskulatur ist entscheidend für die Ausübung des Laufsports. Über die Füße wird die ganze Kraftübertragung abgewickelt und jeder Schlag wird zuerst von Füßen aufgefangen.

Diese Muskulatur muss systematisch aufgebaut und regelmässig trainiert werden, damit sie ihre äusserst wichtige Funktion übernehmen kann.

Laufschuhe entlasten die Füße, was dazu führt, dass die Fussmuskulatur sich abschwächt. Dies führt zu einem Teufelskreis, so dass man immer stärker geführte/gestützte Schuhe benötigt.

Mögliche Folgen bei schwacher Fussmuskulatur: raschere Ermüdung, Überpronation, Fehlbelastungen der Achillessehne und der Knie- und Hüftgelenke (Entzündungen, Arthrosegefahr)

Trainingsempfehlung:

Zum Aufbau der Fussmuskulatur: 3-6 x wöchentlich 10 Min.

Zur Erhaltung einer starken Fussmuskulatur: 3 x wöchentlich 5 - 10 Min.

Einbau der Fusskräftigung in den Alltag:

barfuss laufen/gehen

auf Aussenkanten gehen

auf Innenkanten gehen

auf Fersen gehen

auf Fussballen gehen

auf einem Bein stehen

auf dem Fussballen eines Beines stehen

Zehengymnastik

Schuhe tragen, die die Fussmuskulatur mobilisiert (Nike Free u.ä., Barfusschuhe)

<h3>1</h3>	<p>Fussgewölbe anheben. Sitzen, Zehen einziehen, die Aussenkante der Ferse und den Grosszehenballen belasten. Den Fuss «kurz» machen – das Fussgewölbe richtet sich auf (Zehen locker lassen). Wichtig: Das Knie darf nicht nach innen kippen. Maximale isometrische Kontraktion; Kräftigung der kurzen Fussmuskeln und Zehenbeuger. Dauer: 5 x 10", 20" Pause, ca. 3' täglich. Steigerung: Zweibeinstand, Einbeinstand.</p>	
<h3>2</h3>	<p>Tuchgreifen. Im Sitzen oder Stehen mit den Zehen ein Tuch, Springseil oder ähnliches zu sich ziehen. Fersen nicht abheben und Zehen nicht krallen Kräftigung der kurzen Fussmuskeln und Zehenbeuger. 2–3 x 10–15 Bewegungen. Steigerung: Sich im Stand mit den Zehen vorwärts ziehen.</p>	
<h3>3</h3>	<p>Sohlenmassage. Massage der Fusssohle mit einem Tennisball, Igelball. Steigerung der Durchblutung, (Wahrnehmungsübung). Mobilisation der Mittelfussknochen, Massage des Fusses. 2'–4' pro Fuss. Steigerung: Barfuss gehen auf kleinen runden Steinen.</p>	
<h3>4</h3>	<p>Balancieren. Balancieren und Stabilisieren auf verschiedenen Unterlagen (Matte, Kreisel, Tuchrolle, Rasen, Sprunggrube): Fussgewölbe aufbauen, «kurzer Fuss» und Beinachse kontrollieren, Arme auf dem Rücken. Kräftigung der Fussstabilisatoren. 2–3 x 20"–30" einbeinig ruhig stehen bleiben . Steigerung: Instabilere Unterlage wählen. Ablenkung, Körperhaltung.</p>	
<h3>5</h3>	<p>Blind-Balancieren. Obige Übung, zusätzlich Kopf drehen, Augen schliessen, «freies» Bein vorne oder hinten kreuzen, leichte Einbeinkniebeugen, Zahlen und Buchstaben in die Luft schreiben. Fehler: Das Knie kippt nach innen, der Druck unter der Aussenkante der Ferse verringert sich, das Fussgewölbe knickt ein. Kräftigung der Fussstabilisatoren. 2–3 x 20"–30" einbeinig stehen bleiben. Steigerung: Instabilere Unterlage, zügige Bewegungen.</p>	
<h3>6</h3>	<p>Absteigen. Stand auf einer Kiste (max. 30cm hoch), Treppe usw., Schritt nach unten, Stabilisation für ca. 10 Sekunden wie bei vorhergehender Übung. Schritt vorwärts ohne und mit ¼, ½ Drehung, Schritt auf instabile Unterlage. Kräftigung der Fussstabilisatoren. 5–10 x 10" wechselseitig, auch beim Ein- und Auslaufen. Steigerung: Mit Koordinationsaufgaben wie Ballfangen und Werfen kombinieren.</p>	
<h3>7</h3>	<p>Zehenstand. Einbeinstand auf Schrägbrett, Treppenstufe usw., Ferse heben und senken ohne dass der Fuss nach aussen kippt. Zuerst beidbeinig, dann einbeinig mit Halten an Sprossenwand, Geländer oder Partner. Kräftigung der Fussstrecker, gestrecktes Knie (zweiköpfiger Wadenmuskel), gebeugtes Knie (tiefer Wadenmuskel) . 2–3 x 15–20 Wiederholungen. Steigerung: Einbeinig ohne Halten, Arme verschränkt.</p>	
<h3>8</h3>	<p>Fersenstand. Schräg mit dem Rücken gegen eine Wand oder einen Partner lehnen, auf den Fersen stehen, Vorfüsse hochziehen. Wichtig: Äusseren Fussrand nach oben und aussen ziehen, Knie bleiben ruhig und stabil. Kräftigung der Fussbeuger. 2–3 x 15–20 Wiederholungen. Steigerung: Einbeinstand, grössere Distanz Wand-Ferse.</p>	