

Fusstraining: «Around the world»

Wer zu den Fusstrainingsneulingen gehört oder nach einer Verletzung wieder auf Touren kommen will, sollte mit diesen einfachen Basis-Übungen beginnen. Diese können auch zusammengehängt werden.

Die wichtigsten Bewegungen sollen zuerst erspürt und die entsprechenden Muskeln gezielt angesteuert werden. Die Grundübungen können dynamisch (5 bis 15 Wiederholungen) oder statisch (halten während zehn bis zwölf Sekunden) ausgeführt werden. In der Regel sollen zwei bis vier Serien pro Fuss durchgeführt werden. Je weicher oder unebener der Untergrund ist, desto schwieriger wird die Übung.

Zehenstand – Kräftigung der Wadenmuskulatur

1. Fersen hochstemmen in den Zehenstand.
2. Fersen langsam absenken.

Bemerkung: Auf korrekte Stellung der Beinlängsachse achten.



Variationen

schwieriger

- Auf den Zehen gehen.
- Fersen überhängend über Stufenrand.
- Im Einbeinstand.
- Mit gebeugten Knien (für tiefe Wadenmuskeln).

Fersenstand – Kräftigung der Fusshebermuskulatur

1. Vorfuss hochziehen in den Fersenstand.
2. Vorfuss langsam absenken.

Bemerkung: Knie leicht gebeugt.



Variation

schwieriger

- Fersengang.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO