

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.

1. 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).

2. Sonnenaufgang



Bei Problemen mit Knick-Senk-Füssen: Kräftigung des tiefen Wadenmuskels (m. tibialis posterior) zur Stabilisation des Fusslängsgewölbes.

1. Innere Fusslängsgewölbe leicht hochziehen («Sonnenaufgang»).
2. Fussgewölbe wieder absenken.

Bemerkung: Bodenkontakt mit Ferse, Gross- und Kleinzehenballen während der Ausführung beibehalten. Zehen locker lassen. 3-Punkte-Belastung auf Ferse und Gross- und Kleinzehenballen kontrollieren. Es sind nur kleine Bewegungen sichtbar. Anfangs ist eventuell nur eine Spannung im Fusslängsgewölbe spürbar.

3. Fersenstand



Kräftigung der Fusshebermuskulatur.

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

Bemerkung: Knie leicht gebeugt.

Variation

schwieriger

- Fersengang.

4. Fussaussenrand hochziehen



Zur Kräftigung der Fussaussenrandheber, Stabilisierung des oberen und unteren Sprunggelenkes sowie des Fussgewölbes.

1. Fussaussenrand hochziehen.
2. Fussaussenrand langsam senken.

Bemerkung: Zehen locker lassen.

Komplexübung «Rund um den Fuss»

Kräftigung der gesamten Unterschenkelmuskulatur.



Auf den Zehenspitzen beginnend («Zehenstand»), über die Fussaussenseite («Sonnenaufgang»), auf die Ferse rollen («Fersenstand»). Dann über die Innenseite («Fussaussenrand hochziehen») wieder auf die Zehenspitzen stehen («Zehenstand»).

Bemerkung: Möglichst fein gestaltete Übergänge von einer Fussposition zur nächsten ausführen.

Im «Zehenspiel» werden zwei weitere Basis-Übungen beschrieben, welche spezifisch die Zehen betreffen.

Quelle: mobilepraxis 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO