

Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Stabilität – Fussstabilität

Wichtig für Läuferinnen und Läufer sind auch die stabilisierenden Muskeln in den Füßen. Neben Rumpfkraftübungen gehören deshalb Fussgymnastikübungen zu einem ganzheitlichen Lauftraining.

Zehenstand

Kräftigung der Fussstrecker: gestrecktes Knie (zweiköpfiger Wadenmuskel), gebeugtes Knie (tiefer Wadenmuskel): Ferse heben und senken, ohne dass der Fuss nach aussen kippt. Zuerst beidbeinig, dann einbeinig mit Halten an Sprossenwand/Geländer oder Partner. 2 – 3 x 15-20 Wiederholungen.

schwieriger

- einbeinig ohne Halten, Arme verschränkt
- Einbeinstand auf Schrägbrett, Treppenstufe usw.

Material: Schrägbrett, Treppenstufe, Sprossenwand/Geländer oder Partner

Fersenstand

Kräftigung der Fussbeuger: 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. 2-3 x 15-20 Wiederholungen.

schwieriger

- Einbeinstand, grössere Distanz Wand-Ferse

Material: Wand oder Partner

Abrollgehen

Kräftigung der Fussbeuger und Fussstrecker: Gehen mit Abrollen über Ferse-Ballen. Gehen mit Richtungsänderungen. Vor dem Aufsetzen Fuss heben und anschliessend Fuss strecken. 2-4 x 30 Sek. (ev. im Einlaufprogramm).

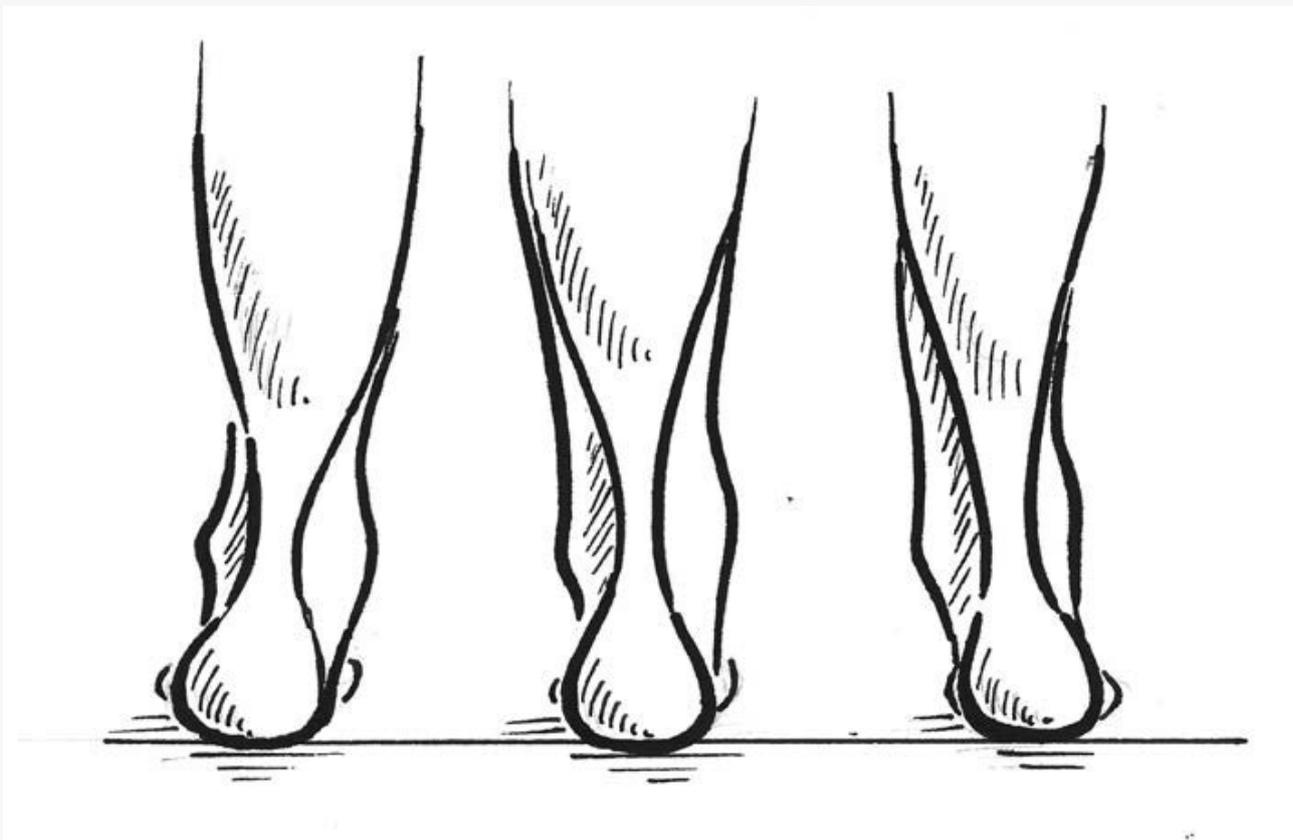
schwieriger

- Leichtes Traben
-

Weitere Übungen

- Beinachsenstabilität
- Fusstabilität
- Rumpfstabilität
- Übersicht Übungen Stabilität und Mobilität

Exkurs: Fusstellung



Grafik: Linker Fuss von hinten; links: Pronation, Mitte: normale Fusstellung, rechts: Supination

Pronation

Bei allen Laufstilen ist ein nach innen Knicken des Fussgelenks zu beobachten. Diese Bewegung bezeichnet man als Pronation. Die Pronation ist ein gewünschter natürlicher Dämpfungsmechanismus, der Schläge eliminiert und anatomisch bedingte Asymmetrien ausgleicht (z.B. minim unterschiedliche Beinlängen). Ist allerdings ein übermässiges Einknicken vorhanden, so spricht man von einer Überpronation. Diese ist meistens auf eine schwache Fussmuskulatur und/oder eine schlechte Beinachsenstabilität zurückzuführen.

Überpronation kann zu Problemen und Verletzungen führen. Gestützte Schuhe und Einlagen können dieser Problematik entgegenwirken. Langfristig ist die regelmässige Kräftigung der Fussmuskulatur und die Verbesserung der Beinachsenstabilität das beste Rezept gegen die Überpronation.

Supination

Unter Supination versteht man die gegenteilige Bewegung: ein nach aussen Knicken des Fussgelenks. Ein Mittelfussläufer/eine Mittelfussläuferin, der oder die sich über die Kleinzeh abstösst, macht eine aktive Supinationsbewegung, welche kein Problem darstellt. Läufer/-innen mit starker Supination hingegen haben eine grosse Belastung auf dem Aussenband. Zudem sind sie einer grösseren Gefahr des Übertretens des Fussgelenkes ausgesetzt.

Techniktrainings zur bewussten Landung und Abrollen des Fusses sowie die Kräftigung der Beinmuskulatur (insb. Schienbeinmuskel) wirken einer starken Supination entgegen.

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO