

Übungssammlung Basisprogramm

Praktische Umsetzung der Ergebnisse des Swiss run+athletics Forum 2006
«Füsse, die Stützen der Leistung»

Wenn sich der gesunde Mensch bewegt, bewegt er sich auf den Füssen. Wie gut und wie beschwerdefrei das geht, hängt zu einem grossen Teil vom geeigneten Schuhwerk und von der Kraft der Muskeln, die diese Bewegung unterstützen, ab. Grundsätzlich unterschätzen wir die Bedeutung der Unterschenkel- und Fussmuskulatur. Unserer «sitzenden Gesellschaft» fehlt die Grundbelastung und daher auch die Belastbarkeit der Füsse. Gut ausgebildete Fuss- und Beinmuskeln dienen zudem hervorragend der Verletzungsvorbeugung im Alltag (z.B. Stolper-Stürze)

Tipps zur Prophylaxe, zur Stärkung und zur Therapie

Allgemein gilt:

- ▶ so wenig Stütz- und Halteunterstützung der Schuhe wie nötig
- ▶ so viel Bewegung wie möglich und erträglich
- ▶ so viel spezifischer Muskelaufbau wie gewünscht

Schuhe

Beim Aufbau der Muskulatur so wenig Schuhe wie möglich: Von barfuss bis sehr wenig Halt bietendes Schuhwerk.

Im Wettkampf, bei harten Trainings, bei ungünstiger Bodenbeschaffenheit und vor allem im Gebirge ist stabiles, stützendes und z.T. isolierendes Schuhwerk wichtig.

Training der Unterschenkel- und Fussmuskulatur

Nicht zuviel auf einmal, dafür regelmässig und abwechslungsreiche Übungen!

Die Übungssammlung ist eine Trainingsanleitung für wenig geübte und für fortgeschrittene Walker, Läufer, Sportler. Sie enthält 24 Übungen. Je 8 Übungen für

- ▶ Füsse kräftigen
- ▶ Füsse im Gehen und Laufen kräftigen
- ▶ Füsse mit Sprüngen kräftigen

Beginnen Sie mit den einfachen Übungen und mit wenig Wiederholungen! Wenn die Trainingswirkung abnimmt, erhöhen Sie die Wiederholungen/Serien bis zum angegebenen Mass, erschweren Sie die Übungen und steigern Sie die Intensität (in dieser Reihenfolge)!

Die 3 Trainingsblöcke können separat durchgeführt und/oder in ein anderes Training eingebaut werden.

Das Übungsprogramm soll so oft als möglich (mindestens 2 – 3 mal pro Woche) durchgeführt werden.

Es können auch einzelne gezielte Kräftigungsübungen ins gewöhnliche Ein- oder Auslaufen integriert oder sogar während Arbeitspausen oder beim Fernsehen durchgeführt werden.

Eine Erhöhung der Belastungsdauer über das angegebene Mass hinaus ist nicht sinnvoll. Wichtiger ist regelmässig und mehrmals pro Woche. Die Füsse danken es Ihnen.



Die Themensammlung mit einer umfassenden Abhandlung der Thematik kann für CHF 40 bei Swiss Athletics bezogen werden.
Format 210x210 mm, 160 Seiten, deutsch. Französische Originalreferate auf Anfrage.
▶ www.swiss-athletics.ch oder +41 (0)32 387 38 00

1

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



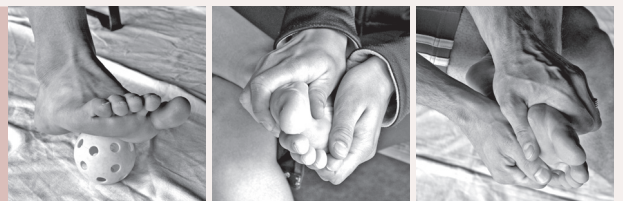
2

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



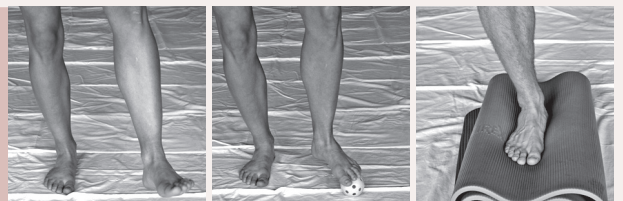
3

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



4

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



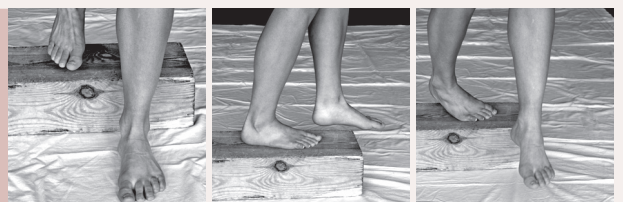
5

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



6

Absteigen. Stand auf einer Kiste (max. 30 cm 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



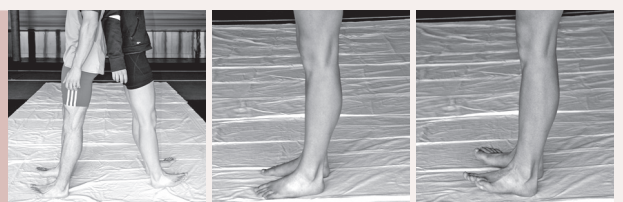
7

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



8

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



Übungssammlung Basisprogramm: Übungen 9 - 16

Füsse im Gehen und Laufen kräftigen



9

Fussballengehen. Gehen auf den Fussballen ohne Fersenkontakt, vorwärts, rückwärts, im Kreis gehen.
Kräftigung der Fusstreckmuskulatur
2-4 x 30" (ev. im Einlaufprogramm)
Steigerung: Laufen, diverse Unterlagen
Variante: Fersengehen



10

Abrollgehen. Gehen mit Abrollen über Ferse-Ballen. Gehen mit Richtungsänderungen.
Vor dem Aufsetzen Fuss heben und anschliessend Fuss strecken.
Kräftigung der Fussbeuger und Fusstrecker
2-4 x 30" (ev. im Einlaufprogramm)
Steigerung: Leichtes Traben



11

Aussenkantengehen. Gehen vorwärts mit Abrollen auf der Aussenseite des Fusses.
Kräftigung der Muskulatur der Fussinnenseite
2-4 x 30" (ev. im Einlaufprogramm)
Steigerung: Schnelles Gehen
Wichtig: Beinachse (Knie nicht nach innen oder aussen kippen)



12

Innenkantengehen. Gehen vorwärts mit Abrollen auf der Innenseite des Fusses.
Kräftigung der Muskulatur der Fussaussenseite
2-4 x 30" (ev. im Einlaufprogramm)
Steigerung: Schnelles Gehen



13

Ein- und Auswärtsgehen. Gehen und Laufen mit einwärts und/oder auswärts gedrehten Füssen. Gehend Füsse abwechselnd nach einwärts und auswärts drehen.
Kräftigung der Fuss- und Hüft-, Ein- und Auswärtsrotatoren
2-4 x 30" (ev. im Einlaufprogramm)
Steigerung: Leichtes Traben



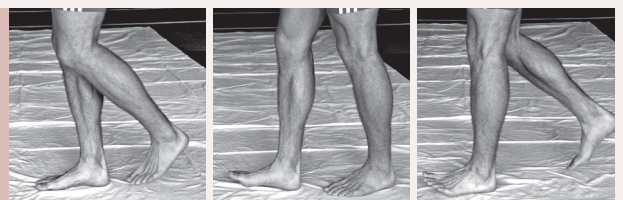
14

Fussballengehen seitwärts. Gehen seitwärts mit Überkreuzen, Gehen auf den Fussballen mit Überkreuzen vorne und hinten.
Kräftigung der Fusstrecker und der inneren und äusseren Fussmuskeln
2-4 x 30" (ev. im Einlaufprogramm)
Steigerung: Laufen



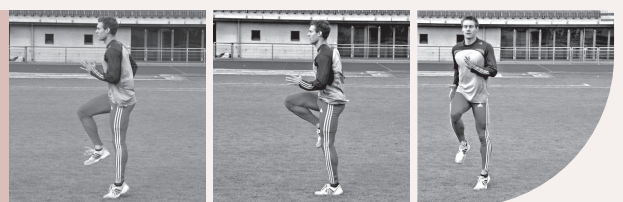
15

Rückwärtsgehen. Gehen rückwärts mit Abrollen über Ballen-Ferse. Anspruchsvolle Bewegung, da Muskeleinsatz in umgekehrter Reihenfolge.
Kräftigung der Fusstrecker und Fussbeuger
2-4 x 30" (ev. im Einlaufprogramm)
Steigerung: Leichtes Traben



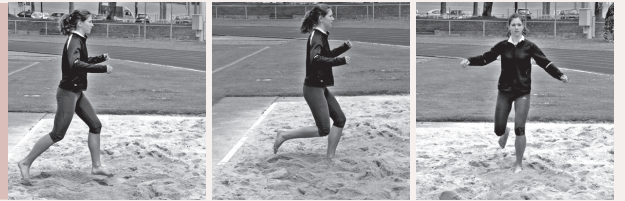
16

Knieheben (Skipping). Bewegung aus dem Fussgelenk.
Wichtig: Federnde Bewegung im Fussgelenk
Kräftigung der Fusstreckmuskulatur
2-4 x 25-30" (ev. im Einlaufprogramm)
Steigerung: höheres Knieheben



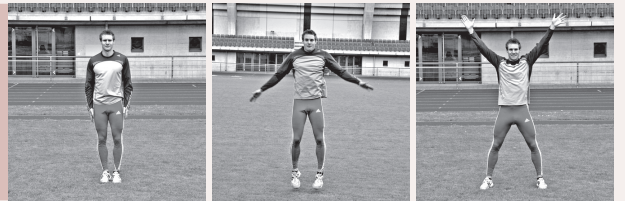
17

Einbeinstoppsprünge. Sprünge ein- oder beidbeinig, einbeinig landen, auf dem Fuss stabilisieren.
Sprünge in alle Richtungen auf stabile Unterlage
Kräftigung der Fuss-, Knie- und Hüftstabilisatoren
2-4 x 5-10 Sprünge
Steigerung: Weitere und höhere Sprünge



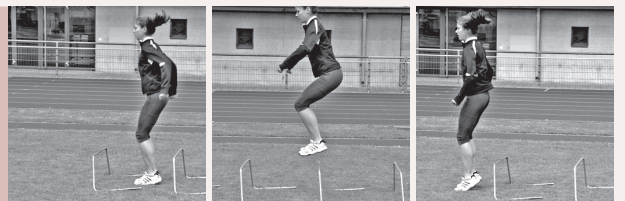
18

Hampelmann. Hampelmann seitwärts, gekreuzt. Koordinativ anspruchsvolle Sprünge auf den Fussballen.
Kräftigung der Fuss- und Kniestreckler und der Fussstabilisatoren
2-4 x 30"
Steigerung: Höhere Sprünge, auch mit Rotationen



19

Hindernissprünge. Beidbeinige Sprünge über Markierungen und tiefe Hindernisse. Sprünge auf den Fussballen (auch über die Fersen) mit Ganzkörperstreckung und Doppelarmeinsatz.
Kräftigung der Fuss- und Kniestreckler
4-6 x 8-12 Sprünge
Steigerung: Hindernishöhen 15-20 cm



20

Seilspringen. Beidbeinige, einbeinige und wechselbeinige Sprünge.
Kräftigung der Fuss- und Kniestreckler und der Fussstabilisatoren
2-4 x 30"
Steigerung: Höhere Sprünge, Sprungkombinationen



21

Seitwärtssprünge. Von einem Bein auf das andere springen. Sprünge über Markierungen oder kleine Hindernisse.
Kräftigung der Fuss- und Kniemuskeln und der äusseren Fussmuskeln
4-6 x 8-12 Sprünge
Steigerung: grössere Seitwärtsdistanzen und höhere Hindernisse



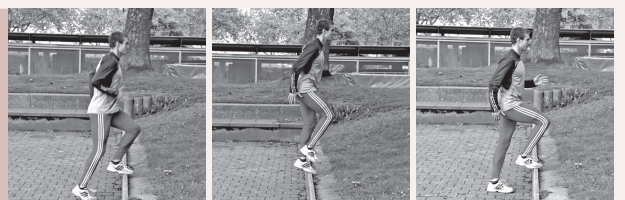
22

Kreuzsprünge. Von einem Bein auf das andere springen. Sprünge über Markierungen oder kleine Hindernisse.
Kräftigung der Fuss- und Kniestreckler und der inneren Fussmuskeln
4-6 x 8-12 Sprünge
Steigerung: grössere Seitwärtsdistanzen und höhere Hindernisse



23

Treppensprünge. Einbeinige, wechselbeinige und beidbeinige Treppensprünge.
Kräftigung der Fuss- und Kniestreckler und der Fussstabilisatoren
4-6 x 8-12 Sprünge
Steigerung: Sprünge über mehrere Stufen, Sprungkombinationen



24

Sprossenwandsprünge. Beidbeinige und/oder einbeinige fortgesetzte Sprünge auf den Fussballen auf 1. oder 2. Sprossen-Stufe mit kopfhohem Griff an der Sprossenwand oder analog auf improvisierten Unterlagen.
Kräftigung der Fuss- und Kniestreckler
4-6 x 8-12 Sprünge
Steigerung: Sprünge auf höhere Sprosse, tiefere Kniewinkelstellung

