

AUF STARKEM FUSS



Wie Laufleistung und Gesundheit mit den richtigen Übungen verbessert werden können.

Unsere Füße, eine geniale Einrichtung der Natur, bilden die direkte Verbindung zum Untergrund. Sie bestehen aus 26 Knochen, nahezu 30 Gelenken, mehr als 100 Bändern, über 200 Sehnen und sind dafür verantwortlich, uns kilometerweit zu tragen. Zumindest erwarten wir das von ihnen.

Wer ein Lauftraining aufnimmt, weiß, dass er seinen Motor trainieren muss. Er hat schon davon gehört, dass auch die Rumpfmuskulatur eine Rolle spielt, und er kann sich vorstellen, dass selbst eine scheinbar einfache Bewegung wie das Laufen ein gewisses Maß an Technik benötigt. Die Füße hingegen stehen meist ganz unten oder auch überhaupt nicht auf der „To-do-Liste“. Auf sie verlassen wir uns, ohne etwas dafür zu tun.

Zu „gute“ Schuhe können schlecht sein
Die Schuhindustrie hat das erkannt und lockt die Käuferschaft mit Schuhen, die beim Tragen die Füße zur Arbeit zwingen und sie somit stark machen wollen. Grundsätzlich ein positiver Trend. Vorbei scheinen die Zeiten überdimensionierter und extrem gedämpfter Laufschuhe, die die Füße mit allerlei Stützen in ihrer Freiheit massiv einschränkten. Das Problem dabei ist nur, dass wir über viele Jahre ein Bewegungsmuster aufgebaut haben, das gewisse Fußmuskeln verkümmern ließ. Diese Bewegungsabläufe können nur bedingt mit dem bloßen Tragen von Schuhen durchbrochen werden.

Weitaus wirksamer sind gezielte Übungen, die für eine Kräftigung und ein gut funktionierendes Zusammen-

spiel der Fußmuskeln sorgen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie und wann man solche Übungen durchführen kann:

Als eigenständige Einheit: Die Übungen werden innerhalb von 20 Minuten durchgeführt. Entweder nach dem Serienprinzip oder eine Übung nach der anderen. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der Füße. Der Vorteil dabei: Man kann sie problemlos zuhause vor dem Fernseher machen.

In Kombination mit einer Laufeinheit: Vor dem Start ins Lauftraining gilt die Aufmerksamkeit für etwa zehn Minuten den Füßen. Es werden möglichst viele verschiedene Übungen durchgeführt. Eingebaut in den Alltag: Während des Zähneputzens, beim Warten auf den Zug oder beim Fernsehen und mehrmals täglich.

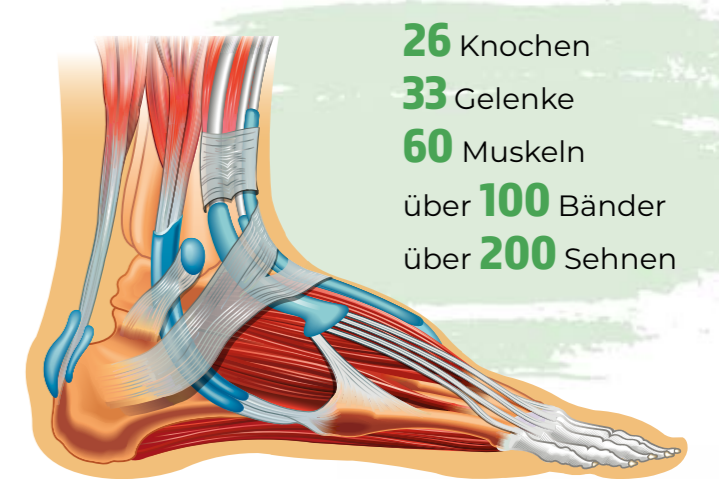
Kleiner Aufwand, große Wirkung
Aller Anfang ist schwer, heißt es. Bei der Fußgymnastik stimmt dies nur bedingt. Denn die Anstrengung ist klein und der Aufwand gering – nur der Effekt ist groß. Wie so oft ist in erster Linie die Gewohnheit entscheidend, sich seinen Füßen regelmäßig zu widmen – aber sie werden es dir danken!

Die einzelnen Übungen sollen zwischen 20 und 40 Sekunden dauern. In der Pause kann direkt auf eine andere Übung gewechselt oder aber barfuß bewusst einige Meter gegangen werden, ehe entweder die gleiche Übung wiederholt wird oder eine neue folgt.

Nutze verschiedene Untergründe (flacher Boden in Wohnung, Rasen, Sand), um die Übungen durchzuführen. ▶

TEXT: LLC, MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG DES SCHWEIZER MAGAZIN FOR FITNESS, LAUF- UND AUSDAUERSPORT „FIT FÜR LIFE“
FOTO: PROSTOCK/STOCK.ADOBE.COM, ROB3000/STOCK.ADOBE.COM, ILLUSTRATIONEN: PUNKTX

GANZ SCHÖN WAS DRIN IM FUSS



- 26 Knochen
- 33 Gelenke
- 60 Muskeln
- über 100 Bänder
- über 200 Sehnen

5. EINBEINSTAND

So gehts: Steh auf deinen linken Fuß und belaste deine Großzehe. Halte die Ferse im Lot. Hebe das Becken auf der rechten Seite an. Achte darauf, dass die Ferse und das Bein gerade bleiben. Sollte es zu einfach sein, schließ die Augen.
Ziel: Fördern des Gleichgewichts und Kräftigung aller Fuß- und Zehenmuskeln



FÜNF ÜBUNGEN FÜR EIN STARKES MUSKEL-FUNDAMENT

1. FERSENGANG

So gehts: Ziehe die Zehen zum Schienbein und gehe ausschließlich auf deinen Fersen. Versuche, mit dem Becken so wenig wie möglich nach hinten auszuweichen.
Ziel: Kräftigung der Zehenstrecker



2. O-BEINGANG

So gehts: Ziehe die Fußinnenseite hoch und rolle diese von der Ferse über die gesamte Außenkante bis zu den Zehen ab. Drück die Beine in die O-Stellung.
Ziel: Kräftigung der Fußinnenrandheber



3. ZEHENGANG

So gehts: Marschiere mit gestreckten Knien auf deinen Zehenspitzen. Die Fersen sind weit weg vom Boden entfernt. Mach dich so groß wie möglich.
Ziel: Kräftigung der langen Zehenmuskeln



4. X-BEINGANG

So gehts: Ziehe die Außenkante möglichst weit nach oben und marschiere auf der Innenkante der Füße. Deine Beine sind in einer X-Stellung.
Ziel: Kräftigung der Fußaußenrandheber



FÜNF KOMBINIERTE KRAFT- UND KOORDINATIONSÜBUNGEN

PINGUIN

So gehts: Mach mit deinen Füßen ein V: Deine Fersen berühren sich, die Vorfüße zeigen nach links und rechts. Drück nun die Fersen hoch und verlagere den Körperschwerpunkt abwechselungsweise von links nach rechts.

Ziel: Kräftigung der langen Zehenmuskeln



EINBEINSTAND ERSCHWERT

So gehts: Steh auf einer labilen Unterlage wie zum Beispiel einem Fußigel, einem Fußkreisel, einem Kissen oder einem Badetuch auf deinen linken Fuß und belaste deine Großzehe. Halte die Ferse im Lot. Hebe das Becken auf der rechten Seite an. Achte darauf, dass die Ferse und das Bein gerade bleiben.

Ziel: Förderung des Gleichgewichts und Kräftigung aller Fuß- und Zehenmuskeln



GREIFÜBUNG

So gehts: Ziehe einen vor dir liegenden Gegenstand wie zum Beispiel ein Badetuch mit den Zehen zu dir.

Ziel: Kräftigung der kurzen Zehenmuskeln. Wirkt einer Senkung der Querwölbung entgegen.



SEILTANZ

So gehts: Leg ein Seil oder ein zusammengerolltes Badetuch auf den Boden. Schließe deine Augen und taste dich Schritt für Schritt mit den Füßen vorwärts und am Ende des Seils oder Tuches wieder rückwärts.

Ziel: Förderung des Gleichgewichts. Optimierte zudem das Zusammenspiel der kurzen und langen Muskeln.



KOMBINATION

So gehts: Ziehe den Fuß Richtung Schienbein und beuge gleichzeitig die Zehen so kräftig wie möglich. Streck nach 2 bis 5 Sekunden den Fuß Richtung Boden und streck gleichzeitig die Zehen weit auseinander.

Ziel: Gleichzeitiges Lösen und Kräftigen der Fuß- und Zehenmuskulatur.



RICHTIG LAUFEN

Welcher Fußaufsatz ist der Beste?

Die Landung vorne, in der Mitte oder hinten? Immer wieder entbrennen unter leidenschaftlichen Läufern heftige Diskussionen, welcher Fußaufsatz der beste, schnellste und gesündeste sei. Ein Überblick zu den jeweiligen Vor- und Nachteilen.

Wer bei einem der vielen großen Laufevents als Zuschauer aufmerksam den Hobbyläufern zusieht, realisiert zweierlei: Erstens ist es kaum zu glauben, wie viele unterschiedliche Laufstile an einem vorbeiziehen und zweitens ist es offensichtlich, dass die Mehrheit der Läuferinnen und Läufer auf der Ferse landet. Ob die Mehrheit auch Recht hat?

Bezüglich des Laufstils kann diese Frage nicht klar beantwortet werden, denn der Laufstil eines Menschen ist so individuell wie sein Fingerabdruck. Es gibt zwar durchaus Punkte, die einen Laufstil effizient oder eben auch ineffizient machen, aber den pauschal besten beziehungsweise gesündesten oder schnellsten Laufstil gibt es nicht. Die Wahl des passenden Laufstils hängt zudem auch davon ab, auf welchen Untergründen und über welche Distanzen gelaufen wird. Allgemein gilt: Wenn man regelmäßig und schon lange in einem Laufstil unterwegs ist und keinerlei Beschwerden aufweist, gibt es eigentlich keinen Grund, den Laufstil gänzlich zu verändern. ▶

► **Vielseitigkeit zahlt sich aus**

Den Laufstil um Varianten zu erweitern, macht hingegen immer Sinn, denn Vielseitigkeit zahlt sich im Sport so oder so aus. Vor allem der Fußaufsatz ist ein Thema, das zahlreiche Läufer beschäftigt. Viele sind bei einem abwechslungsreichen Training nicht immer gleich unterwegs. Bergauf verschiebt man den Auftritt automatisch bei der Landung gegen vorne auf den Fußballen, bergab auf die Ferse, um den Auftritt besser abzufedern. Und geradeaus verlagern viele bei einer Erhöhung des Tempos den Fußaufsatz nach vorne auf den Mittel- oder gar Vorfuß. Denn eins ist klar: Wer über kurze Strecken wirklich schnell laufen will, muss auf der Mitte oder vorne landen und darf nicht über die Ferse auftreten, das sieht man bei einem 100-Meter-Sprint eindrücklich. Entsprechend schulen schnelle Laufabschnitte im Training automatisch auch den Laufstil.

Schauen wir uns die Vor- und Nachteile der verschiedenen Fußaufsätze etwas genauer an:

MITTELFUSSLAUF

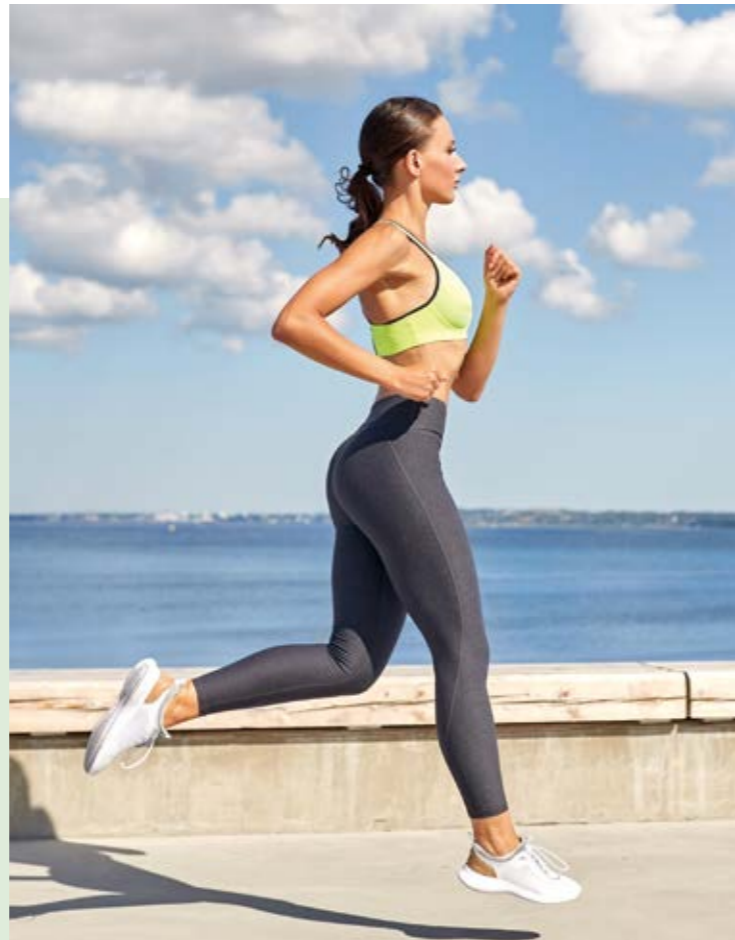
Wer die breiteste Stelle des Fußes zuerst aufsetzt, der ist ein Mittelfußläufer. Da die Waden- und Schienbeinmuskulatur etwa gleich arbeiten, erreicht man so beim Langstreckenlauf das Optimum.

Vorteile

- Gutes Verhältnis für die Belastung der Unterschenkelmuskulatur
- Stabile Führung über die Muskulatur für das Sprunggelenk, wenig Gefahr einer Überpronation

Nachteile

- Muss geübt werden – ein muskulärer Aufbau der Waden- und Fußmuskulatur ist notwendig
- Guter Kompromiss, aber kein Allheilmittel gegen Beschwerden oder für eine Leistungssteigerung



VORFUSSLAUF

Die Fußaußenseite des Vorfußes berührt zuerst den Boden, die Wadenmuskulatur wird vorgespannt und hilft sogleich auch wieder für einen kräftigen Abdruck vom Boden. Die Bodenkontaktzeit ist sehr kurz. Für ein schnelles Tempo die ideale Technik und für das Bergauflaufen eine Variante, die sich ganz natürlich anfühlt.

Vorteile

- Gut umsetzbar bei hohen Tempi wie Sprints oder Steigerungsläufen, bei Sprüngen oder beim Bergauflaufen
- Kurze Bodenkontaktzeit, was Höchstgeschwindigkeiten ermöglicht
- Hohe Schrittfrequenz möglich
- Keine Gefahr einer Überpronation

Nachteile

- Hohes Überlastungsrisiko der Wadenmuskulatur
- Häufige Ursache von Achillessehnenbeschwerden
- Benötigt eine gut ausgebildete Rumpf- und Wadenmuskulatur
- Nur über kurze Distanzen effektiv „laufbar“



HIGHHEELS
oder
TURNSCHUHE?
Einfach beides.

EINFACH GROSSARTIG!

Entdecken Sie die größte Marken-Auswahl Ostbayerns in 140 Geschäften, Cafés und Restaurants unter einem Dach. Eine Top-Verkehrsanbindung und über 3.000 kostenlose Parkplätze laden Sie ein zu einem entspannten Shopping-Erlebnis. Erleben Sie abwechslungsreiche Aktionen für Groß und Klein und vielfältige Ausstellungen in angenehmer Einkaufsatmosphäre.

Mo. - Sa. bis 20.00 Uhr www.donaueinkaufszentrum.de #Allesfürmich



FERSENLAUF

Beim Fersenlauf tritt man zuerst mit der Ferse auf den Boden auf, die Fußspitze ist angehoben und die vordere Schienbeinmuskulatur und die Zehenstrecker müssen sehr viel Arbeit verrichten. Da der Fuß von der Ferse bis zum Vorfuß komplett abrollt, dauert es eine ganze Weile vom Auftritt des Fußes bis hin zum Abdruck. Die Bodenkontaktzeit verlängert sich und man läuft automatisch langsamer.

Vorteile

- ▶ Bei langen Belastungen, beim Abwärtslaufen oder für schwergewichtige Läuferinnen und Läufer mit einem gut gedämpften Rückfußbereich sehr leicht umzusetzen.
- ▶ Mit einer hohen Schrittfrequenz und guter Körperhaltung ist schonendes Laufen möglich

Nachteile

- ▶ Bremswirkung bei jedem Fußaufsatz, wenn der Fuß nicht nahe am Körperschwerpunkt aufgesetzt wird
- ▶ Erhöhtes Risiko einer „sitzenden“ Laufhaltung bei zu wenig Spannung in der Rumpfmuskulatur
- ▶ Überlastungsrisiko der Schienbeinmuskulatur oder des Kniegelenks bei exzessivem Fersenlauf (Fußspitze wird zusätzlich aktiv nach oben gezogen) oder bei einer zu tiefen Schrittfrequenz
- ▶ Gefahr einer Überpronation (übermäßiges Einwärtskippen des Fußes nach innen während der Standphase) bei schlecht ausgebildeter Fußmuskulatur
- ▶ Kann Beschwerden im Rücken verursachen, wenn zu weit vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt wird und der Schuh zu wenig dämpft



Fazit

Jeder muss für sich selbst herausfinden, welcher Fußaufsatz am besten passt. Ein cleverer Läufer beherrscht – je nach Gelände – alle Formen. Oder er passt seinen Aufsatz der Distanz, Geschwindigkeit sowie seiner Müdigkeit, Konstitution und seinem Talent an. So schützt er sich am besten vor Überlastungsbeschwerden.

Nicht zu vergessen dabei: Jeder Fußaufsatz wirkt sich in der Kette auch gegen oben auf den gesamten Bewegungsablauf aus. Und umgekehrt wirkt sich auch die Armbewegung direkt auf die Beine aus. Die Arme wirken als Taktgeber und Basis für eine hohe Frequenz und Optimierung des Laufstils. Ein spezifisches Armeinsatztraining ist daher ab und zu sehr zu empfehlen (beispielsweise leicht bergauf eine Zeit lang nur auf aktiven Armeinsatz achten oder bewusst mit Hilfe der Arme die Trittfrequenz erhöhen). Ebenso gehören

Seilspringen, Technikübungen (Lauf-ABC, Barfußlaufen) oder auch ein Frequenztraining (zum Beispiel immer in einer bestimmten Frequenz pro Minute unterwegs sein und diese Frequenz variieren) zu einem umfassenden Lauftraining dazu und verhelfen zu einem kräftigen Abstoß und einer kurzen Bodenkontaktzeit. Und das wiederum macht schnell.

Je spielerischer und automatisierter man verschiedene Laufstile einsetzen kann, desto schonender ist man unterwegs. Eine komplette konstante Laufumstellung ist aber erst dann sinnvoll, wenn sich Beschwerden anhäufen oder wenn man neue Reize setzen muss oder möchte.

TEXT: LLC, MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG DES SCHWEIZER MAGAZIN FÜR FITNESS, LAUF- UND AUSDAUERSPORT „FIT FOR LIFE“
FOTOS: SHEREMETA/STOCK.ADOBE.COM, SYDA PRODUCTIONS/STOCK.ADOBE.COM, JACOB LUND/STOCK.ADOBE.COM (2)

JETZT
KOSTENLOSES
EINFÜHRUNGS-
TRAINING
VEREINBAREN*

STAND IMMER FESTIGKEIT EIN STÜCK STÄRKER.

Stabile Sprunggelenke, belastbare Knie, gesteigerte kardiovaskuläre Fitness – mit Krafttraining läuft es für Sie einfach besser.

Schon 2x 30 Minuten Training pro Woche reichen Ihnen aus, um leistungsmindernde muskuläre Dysbalancen auszugleichen, sich vor Verletzungen zu schützen und die Laufleistung nachhaltig zu optimieren.

Kieser Regensburg
Furtmayrstraße 3
Telefon (0941) 705 700
kieser.de

KIESER

*Unverbindliche Preisempfehlung der Kieser Training AG. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.