

Regelmässige Fussgymnastik ist äusserst wertvoll

MIT STARKEN FÜSSEN

Unsere Füsse sind die stillen Helden unseres Alltags – und das vor allem für Läuferinnen und Läufer. Sie tragen nicht nur unser Körpergewicht, sondern halten auch enormen Belastungen stand. Mit der richtigen Pflege und gezieltem Training bleiben sie stark und gesund – und sorgen für mehr Stabilität und Effizienz beim Laufen.

Ob beim Treppensteigen, Gehen oder Laufen – unsere Füsse müssen einiges aushalten. Beim Hinabsteigen von einer Treppenstufe wirken Kräfte, die das Doppelte des Körpergewichts betragen. Und beim Joggen oder Sprinten kann es sogar das Vierfache sein. Diese Belastungen meistern unsere Füsse nur, wenn sie kräftig und gut trainiert sind. Vernachlässigen wir unsere Füsse, machen sie sich früher oder später mit Schmerzen oder Verletzungen bemerkbar.

Wellness für die Füsse

Auch kleine Gesten an die Füsse fördern die Regeneration und stärken die Wahrnehmung. Folgende «Wellness-Rituale» können wahre Wunder bewirken:

- **Fussmassage:** Mit den Fusssohlen beim Zähneputzen über einen Noppenball rollen. Das entspannt die Muskulatur und verbessert die Durchblutung.
- **Fusspflege:** Tägliches Eincremen hält die Haut geschmeidig und beugt Verletzungen vor.

Starke Füsse für schnelles Laufen

Die Muskulatur der Füsse spielt eine zentrale Rolle für Stabilität und Beweglichkeit beim Laufen. Mit den folgenden drei einfachen Übungen bleiben die Füsse fit, die Stabilität wird verbessert, und die neue Laufsaison startet beschwerdefrei. Ihre Füsse werden es Ihnen danken!



1 Rund um die Fusskanten rollen

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit und Ansteuerung der Füsse.

So geht's:

- Barfuss auf eine Matte oder einen festen Untergrund stellen. Füsse seitlich über die Aussenkanten aufstellen und nach vorne rollen bis auf die Fussspitzen (Bilder A-C).
- Von dort über die Innenkanten nach hinten rollen bis zu den Fersen und

Fussspitzen anheben (Bilder D-E). Bewegung fließend in beide Richtungen wiederholen.

Aufgepasst:

- Langsam und kontrolliert bewegen.
- Wegknicken des Fussgelenks vermeiden.

Dosierung: 2 Serien à 10 Runden in beide Richtungen.

IN DIE LAUFSAISON

2 Pinguin

Ziel: Stabilisation und Kräftigung der Fussmuskulatur und Waden.

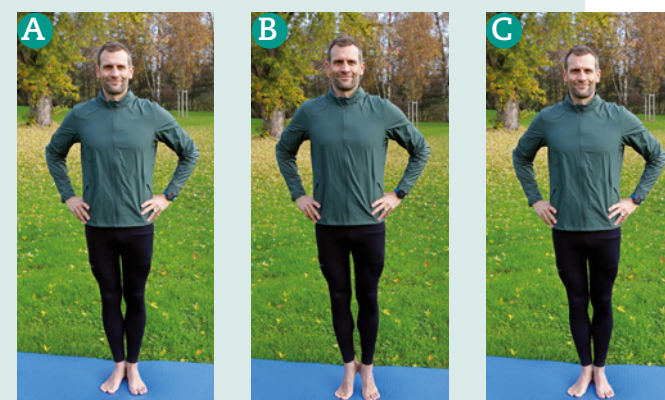
So geht's:

- Füsse in eine V-Position auf den Boden stellen, die Fersen sind aneinandergedrückt (A).
- Nun die Fersen anheben so hoch es geht, die Fersen bleiben aneinandergedrückt (B).
- Fersen wieder absenken, ohne sie vollständig am Boden abzusetzen, danach Fersen erneut hochdrücken (C).

Achtung:

- Knie gestreckt und Druck zwischen den Fersen konstant halten.
- Wegknicken der Füsse nach aussen verhindern.

Dosierung: 3 Serien à 15–20 Wiederholungen.



FOTOS: ANDREAS GONSETH

3 Auf- und Abrollen der Füsse

Ziel: Förderung des natürlichen Abrollens und Mobilisation der Fussgelenke.

So geht's:

- Hüftbreit barfuss oder in Laufschuhen hinstellen. Nun die Ferse des einen Fusses anheben, während der andere flach bleibt (A).
- Fließend wechseln: Eine Ferse hebt sich, die andere senkt sich ab. Die Rollbewegung über die ganze Fusssohle spüren (B).

Achtung:

- Mit der Ferse arbeiten, Knie nicht anheben.
- Das Tempo der Bewegung steigern. Je lockerer die Bewegung, desto effektiver.
- Mit aktivem Armeinsatz kann die Bewegung unterstützt werden.

Dosierung: 2 Serien à 30 Wiederholungen. **f**

Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Koch (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann. Die ganze Serie unter www.fitforlife.ch/fitundbuedig

