FOTOS: ANDREAS GONSETH, HANSPETER LÄSSER

Investieren Sie in Ihre Füsse

Starke Füsse sind gerade für Läuferinnen und Läufer die Grundvoraussetzung, um schnell und verletzungsfrei laufen zu können. Kräftige Füsse bekommt man allerdings nicht einfach so, dafür muss man schon etwas tun.

VON MONIKA GRAF

Eine gute Fussgymnastik verbessert die Qualität der Fussfunktionen wesentlich, denn starke Füsse reagieren besser, sind ökonomischer und ermüden weniger», erklärt Sportarzt Bernhard Segesser von der Muttenzer Praxisklinik Rennbahn. «Man macht zu viel mit den Schuhen und zuwenig mit den Füssen», bedauert er. Und ergänzt: «Viele Überlastungsschäden könnte man mit Fussgymnastik verhindern.» Segesser kritisiert, dass die Laufschuhindustrie «jahrelang in einer stumpfsinnigen Dämpfungseuphorie verharrte und anschliessend die Fehler mit Stützelementen und Führungshilfen wieder auszubügeln versuchte, statt endlich den Fuss spüren, sich bewegen und arbeiten zu lassen». Er ist überzeugt, dass der Körper sehr gut selber dämpfen, stützen und führen könnte und dass ein Laufschuh in erster Linie das natürliche Laufen ermöglichen muss. Voraussetzung sind allerdings gesunde, sprich kräftige Füsse und deshalb ist auch für Segesser die gezielte Kräftigung des Fusses ein absolutes Muss.

Starke Füsse schützen und stützen

«Es ist schwachsinnig, Kinder mit Knick- und Senkfüssen jahrelang mit Einlagen zu versorgen, nach 20 Jahren sind die Senkfüsse noch genau gleich», erklärt Segesser weiter. Die Fussmuskulatur aufzutrainieren, damit sie das Fussgewölbe überhaupt stützen kann, sei das einzig Richtige, meint er. Segessers Botschaft ist klar: «Man sollte mehr in die Füsse investieren als in den Preis der Schuhe». Wer selber für starke Füsse sorgt, braucht weder massive Pronationsstützen noch unzählige Dämpfungselemente in seinen Laufschuhen. Doch wie kommt man zu starken Füssen? Mit Fussgymnastik, lautet die simple Antwort. Nach drei Monaten gezielter Kräftigung ist die Fussmuskulatur bereits so weit aufgebaut, dass man die gewonnene Kraft nur noch erhalten muss. Als Erhaltungsdosis genügen dann 2-mal 15 Minuten Fussgymnastik pro Woche. So einfach ist das.

«Starke Füsse übertragen die Kraft besser, reagieren schneller, schützen vor Misstritten und stützen das Fussgewölbe», bestätigen auch der Berner Physiotherapeut Daniel Troxler und die Basler Physiotherapeutin Irene Wyss unabhängig voneinander. «Für jede Läuferin und jeden Läufer ist Fussgymnastik wie Zähneputzen, es gehört einfach dazu», meint Daniel Troxler, der gleichzeitig Leiter des Physiotherapeuten Medical Teams des Schweizerischen Leichtathletikverbandes ist und häufig bei Trainingslagern und internationalen Einsätzen der Schweizer Leichtathletinnen und Leichtathleten dabei ist. Zweimal die Woche rund 15 Minuten Fussgymnastik sei genügend, bestätigt er. Tatsache aber ist, dass immer noch viel zu wenige Läuferinnen und Läufer wissen, wie effizient ein gutes Fussgymnastikprogramm ist und wie viele Probleme sie damit beheben könnten.

Fussgymnastik macht auch schneller

Primäres Ziel der Fussgymnastik ist übrigens nicht die Beweglichkeit der Füsse, wie der Name vermuten lässt, sondern deren Kräftigung. «Es wäre eigentlich sinnvoller, von Fussmuskulaturstärkung statt von Fussgymnastik zu sprechen, doch der Ausdruck Fussgymnastik hat sich mittlerweile eingebürgert», erklärt Physiotherapeutin Irene Wyss. Fussgymnastik stärkt nicht nur die Muskeln des Fusses, sondern auch diejenigen der Unter- und Oberschenkel bis hinauf zur Gesässmuskulatur. Die gesamte Achse Fuss-Knie-Hüfte ist davon betroffen. Wer die Übungen korrekt ausführt, spürt das rasch.

Parallel zum Kraftzuwachs verbessert sich auch die Koordination, also das Zusammenspiel der betroffenen Muskeln. Die Muskeln reagieren feiner und schneller, was Fehlstellungen und Misstritte vermeidet. Auch die sogenannte Propriozeption, also die Fähigkeit der Muskeln, richtig auf den jeweiligen Untergrund und die Situation zu reagieren, verbessert sich in hohem Mass. Mit einer kräftigen Fussmuskulatur könnten viele typische Läuferverletzungen wie Achillessehnenbeschwerden (z. B. Achillodynie) vermieden werden, sind sich Sportärzte und Sportphysiotherapeuten einig.

Fussgymnastik ist laut Troxler nicht nur als Verletzungsprophylaxe wertvoll, sie verbessert auch die sportliche Leistungsfähigkeit. «Wenn ein Segment in der Beinachse schwach ist, überträgt es die Kraft nicht optimal», begründet er den Nutzen der Fussgymnastik. Und optimale Kraftübertragung macht schneller. Übrigens: Einer der ersten Läufer, der den Nutzen der Fussgymnastik schon vor 20 Jahren erkannte, ist Markus Ryffel. Bereits Anfang der Achtzigerjahre, im Vorfeld der Olympischen Sommerspielen 1984, setzte er konsequent auf Fussgymnastik. Mit Erfolg, wie sich mit dem Gewinn der Silbermedaille dann herausstellte.

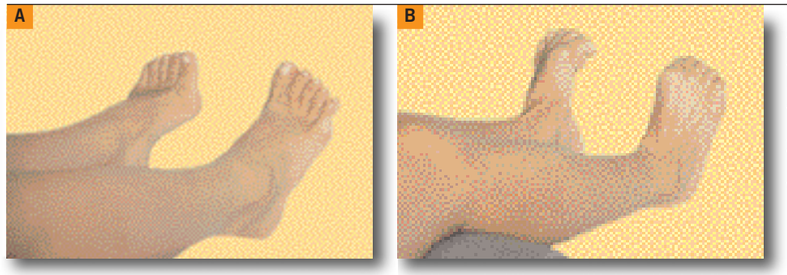
Wer aber glaubt, regelmässige Fussgymnastik könne einfach mit ein paar Runden auf der Finnenbahn oder einem Barfuss-Wiesenjogging ersetzt werden, irrt. Die Anforderungen wären für untrainierte, schwache Füsse zu Beginn zu hoch. «Wer mit einem Krafttraining beginnt, nimmt ja auch nicht gleich die schwersten Gewichte», erklärt Physiotherapeut Troxler die Risiken einer Überlastung, die durch die instabile Unterlage entstehen können. Für kräftige Füsse hingegen sind Finnenbahn-, Rasen- oder Strandjoggings sehr geeignet und förderlich. Die beste Kombination: Mit einer regelmässigen Fussgymnastik die Muskulatur kräftigen und dann auch regelmässig Lauftrainings auf instabiler Unterlage wie z. B. Sand durchführen. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen ein Fussgymnastik-Übungsprogramm.

«Starke Füsse sind eine Grundvoraussetzung, um schnell laufen zu können. Für mich gehört Fussgymnastik seit jeher zum Trainingsprogramm. Seit ich laufe, also seit 13 Jahren, betreibe ich Fussgymnastik, das brachte mir bereits mein Jugendtrainer bei. Zuhause stehe ich zum Beispiel immer auf einem Kippbrett, währenddem ich die Zähne putze. Einmal wöchentlich betreibe ich dazu ein spezielles Fussgymnastikprogramm mit einem Kräftigungsteil und einem koordinativen Teil. Zusätzlich jogge ich wöchentlich eine halbe Stunde lang barfuss auf einer Wiese.»
Viktor Röthlin, bester Marathonläufer der Schweiz

«Ich instruiere in unseren Lauftrainings schon seit Jahren regelmässig Fussgymnastikübungen. Sie sind ein fester Bestandteil unseres Trainings. Oft integriere ich sie in das Einlaufprogramm oder führe sie vor Technikübungen auf der Mattenbahn durch. Meine Spitzenathleten betreiben zusätzlich 1–2-mal die Woche jeweils 15–20 Minuten lang Fussgymnastik.»
Andy Vögtli, Trainer von André Bucher und Trainer des Jahres 2001

«Ich habe von Natur aus sehr schlechte Füsse, deshalb trug ich jahrelang Einlagen, immer, ausser im Wettkampf. Die Füsse blieben jedoch stets gleich schwach. Nun bin ich daran, meine Fussmuskulatur aufzubauen, und ich bin absolut überzeugt davon, dass ich dadurch Fortschritte erzielen kann. Zu Beginn betrieb ich jeden Tag Fussgymnastik, meistens zwei- oder sogar dreimal pro Tag rund 5 bis 10 Minuten lang vier verschiedene Übungen. Die Fortschritte kamen sehr schnell. Nach diesem intensiven Aufbau reduzierte ich dann auf dreimal pro Woche.»
Christian Belz, bester Steeple- und Crossläufer der Schweiz

FOTOS: HANSPETER LÄSSER



Auf dem Rücken liegend oder sitzend

A) Füsse strecken, Zehen nach oben ziehen.
B) Füsse nach oben ziehen, Zehen krallen.
Ausführung: 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2–3 Serien.
Ziel: Durchblutungsförderung und Beweglichkeit der Fuss- und Zehengelenke.
Variation: Tempovariation, mit beiden Füssen gleichzeitig oder entgegengesetzt.

Auf dem Rücken liegend oder sitzend

Äusserer Fussrand nach oben ziehen, danach Fussflächen zueinander ziehen. Tuch mit Zehen krallen, zu sich ziehen oder wegstossen.

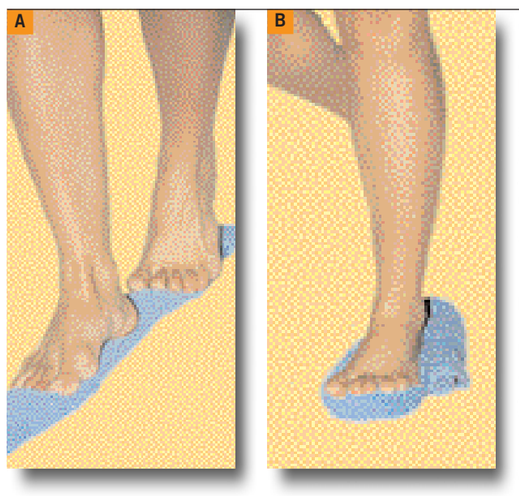
Ausführung: 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2–3 Serien.
Ziel: Beweglichkeit der oberen und vor allem der unteren Sprunggelenke.
Variation: Tempovariation.

Sitzen

Tuch mit Zehen krallen, zu sich ziehen oder wegstossen.
Ausführung: 5 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 1–2 Serien.
Ziel: Koordinationsübung der Zehenbeuger und des Längsgewölbes.
Variation: Gewicht auf das Tuch legen, beide Füsse gleichzeitig oder entgegengesetzt.

Variationen für Geübte

- **Unterlage verändern: Übungen auf weicher Matte, Kissen oder Schaumstoffstück ausführen.**
- **Zusatzgewicht wie Rucksack oder Gewichtsvesten verwenden.**
- **Mit dem Tempo variieren, schnelle und langsame Serien ausführen.**
- **Einzelne Übungen einbeinig ausführen.**
- **Übungen mit geschlossenen Augen ausführen.**
- **Während den Übungen den Oberkörper bewegen oder zu den Übungen jonglieren.**



Stand

A) Frotteetuchrolle zusammenrollen, mit beiden Füssen in Längsrichtung auf der Rolle laufen, Fusslängsgewölbe soll nicht einknicken, auf gerade Beinachse achten.

Ausführung: 5–10 Wiederholungen.
Ziel: Koordination und Propriozeption. (Reaktionsvermögen der Muskulatur an Unterlage und Situation).
Variation: Rolle höher und dicker zusammenrollen, Augen offen oder geschlossen, mit Schuhen.

B) Frotteetuchrolle zusammenlegen, Einbeinstand, mit dem freien Bein (Spielbein) alternierend vorne und hinten das Tuch leicht berühren.

Ausführung: 5–10 Wiederholungen.
Ziel: Gleichgewichtsschulung.
Variation: Augen offen oder geschlossen, Zusatzgewicht, Oberkörper bewegen, eventuell jonglieren, mit Schuhen.

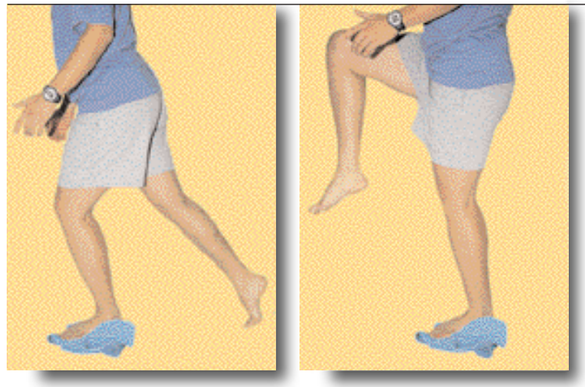
Auf einer Treppenstufe stehend

Ferse überhängend über Stufenrand. Ferse nach unten drücken, auf Fussspitzen stehen bis zum maximalen Hochstand.
Ausführung: 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2–3 Serien.
Ziel: Kräftigung zweiköpfiger Wadenmuskel.
Variation: Einbeinig, mit Zusatzgewicht, auf labiler Unterlage, mit Schuhen.

Hocke

Von Hocke aus auf die Zehenspitzen stehen und gut auf gerade Beinachsenstellung achten.

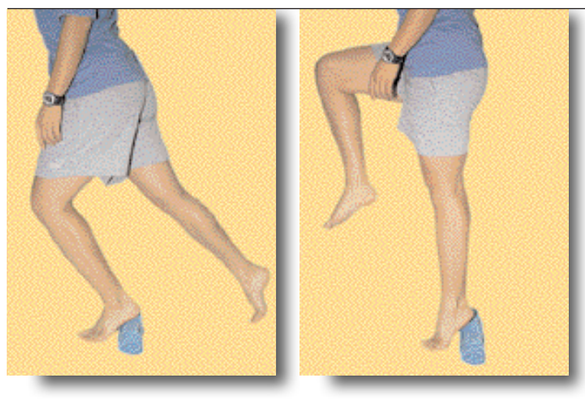
Ausführung: 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause, 2–3 Serien.
Ziel: Kräftigung des Soleus (Muskel, der in die Achillessehne weiterläuft).
Variation: Mit oder ohne Schuhe.



Stand

Tuch «verwursteln», Einbeinstand in Knieflexion (Kniebeugung), Spielbein berührt hinten leicht den Boden, danach vorne hochziehen.

Ausführung: 5–10 Wiederholungen.
Ziel: Koordinationsübung der gesamten Unterschenkel- und Fussmuskulatur, Propriozeption.
Variation: Arme dazu bewegen.



Stand

Tuch doppelt gerollt am Boden, in Vorfussstellung über der Rolle stehen, Ferse darf Tuch nicht berühren, hinteres Bein gestreckt, danach auf Fussspitzen stehend hinteres Bein nach vorne ziehen.

Ausführung: 5–10 Wiederholungen.
Ziel: Koordinationsübung der gesamten Unterschenkel- und Fussmuskulatur, Propriozeption.
Variation: Augen offen oder geschlossen, mit Zusatzgewicht.

Wichtiges zur Fussgymnastik

- **Alle Übungen können zuhause oder am Arbeitsort durchgeführt werden.**
- **Als einziges Hilfsmittel braucht es ein Tuch.**
- **Übungen möglichst barfuss ausüben.**
- **Fussgymnastik immer vor dem Lauftraining ausführen.**
- **Auf korrekte, gerade Beinachse achten.**
- **5 Übungen aufs Mal sind ausreichend, alle 9 Übungen stellen den Idealfall dar.**
- **Jede Übung 5–15-mal wiederholen, 30 Sekunden Pause, gegebenenfalls 2–3 Serien ausführen.**
- **Immer das volle Bewegungsspektrum ausschöpfen.**
- **Bei Verletzungen nur Übungen ausführen, die völlig schmerzfrei sind.**