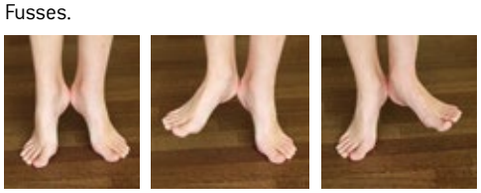
Fussgymnastik leicht gemacht

# Starke Füsse für besseres Laufen

**Viktor Röthlin, Sie haben in Ihrer Karriere konsequent Fussgymnastik betrieben. Was genau haben Sie gemacht?**
Am besten baut man die Fussgymnastik fix in den Alltag ein, bis sie automatisiert ist. So trainiere ich auch heute noch meine Füsse, ohne es zu merken. Sprich, bei Sitzungen streife ich mir die Schuhe ab und bewege meine Zehen unter dem Tisch. Oder beim Warten an der Bushaltestelle stelle ich mich auf die Zehenspitzen. Und sogar beim Autofahren absolviere ich Übungen mit den Füssen.

Fussgymnastik lässt sich auch gut mit einem Rumpfkrafttraining kombinieren. So absolviere ich 2–3 Mal pro Woche ein 30-minütiges Rumpfkraft-Fussgymnastiktraining. Nach einer intensiven Rumpfübung «erhole» ich mich quasi während der Fussgymnastikübung. Meine drei Lieblingsübungen sind ganz einfach, aber dennoch effizient.

### 1. Pinguin
Die Füsse bilden auf den Boden gestellt zu den Zehen hin etwa einen 60°-Winkel und die Fersen berühren sich. Nun stellt man sich auf die Zehen und hebt die Fersen an. Aus dieser Position heraus hebt man abwechselnd den linken und rechten Fuss vom Boden ab und balanciert auf den Zehenspitzen des anderen Fusses.



### 2. Schaukel
Man stellt sich barfuss gerade hin, die Füsse parallel und etwa hüftbreit. Nun schaukelt man hin und her über den ganzen Fuss, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Zuerst möglichst weit nach vorne und auf die Zehenspitzen, und dann ganz weit nach hinten auf die Fersen.

### 3. Gegenstände greifen
Der eine Fuss ist am Boden, mit dem anderen versucht man einzelne Gegenstände zu greifen, beispielsweise eine Socke oder einen Stift.

Für Fortgeschrittene macht eine instabile Unterlage wie beispielsweise ein Balance-Pad (Bild unten) die ganze Sache noch etwas schwieriger. Grundsätzlich sollte man das Fussgymnastiktraining so lange machen, bis man eine deutliche Ermüdung in den Füssen und Unterschenkeln spürt. Oder noch besser baut man die Übungen so oft wie möglich in seinen Alltag ein.

Die Wirkung ist beachtlich. Wer regelmässig Fussgymnastik macht, beugt Überlastungsbeschwerden vor. Und das ist gerade für Läufer ein wichtiges Argument. Da wir unsere Füsse viel zu früh in Schuhe reinstecken, bildet sich die Fussmuskulatur gar nie richtig aus. Muss dann beim Rennen das Mehrfache unseres Körpergewichts von den Füssen aufgefangen werden, können Probleme entstehen. Darum ist die Fusskräftigung für Läufer so wichtig. Und natürlich hilft die Kraft in den Füssen auch beim Speed. Je kräftiger der Abstoss, desto länger die Flugphase! *f*

Eine instabile Unterlage fördert neben der Kraft auch die Balance.

FOTOS: ANDREAS GONSETH

### Viktor Röthlin beantwortet Ihre Fragen!
Viktor Röthlin ist ehemaliger Spitzensportler und der erfolgreichste Schweizer Marathonläufer der Geschichte (WM-Bronze 2007 in Osaka und EM-Gold 2010 in Barcelona). Der 45-Jährige arbeitet seit 2018 als Running-Experte bei Ochsner Sport und ist für die Weiterentwicklung des Laufsportbereichs verantwortlich. Mailen Sie Ihre Fragen an info@fitforlife.ch

**Wie soll ich als Duathlon-Einsteiger das Laufen trainieren?**
Duathlon gehört nicht gerade zu meiner Kernkompetenz, aber ich habe mich bei meiner Kollegin Monika Brandt (www.brandtaktiv.ch) schlau gemacht. Grundsätzlich teilen Duathleten die zur Verfügung stehende Trainingszeit in etwa 70 % Velo und 30 % Laufen auf. Via Koppeltrainings trainiert man die Umstellung der Muskulatur, indem man nach dem Velotraining direkt die Laufschuhe schnürt und rennen geht. Als Duathlet trainiert man die Grundlagenausdauer hauptsächlich auf dem Fahrrad, damit der Bewegungsapparat geschont werden kann. Die Laufeinheiten fallen eher kurz und intensiv aus.

**Ich bin in der Vorbereitung auf einen Halbmarathon und laufe diesen in etwa 1:50 h. Wie soll ich die langen Läufe über anderthalb Stunden gestalten?**
Den besten Trainingseffekt erzielt man, wenn man möglichst viel Abwechslung ins Training reinbringt. Darum empfehle ich, auch die Longruns zu variieren und nicht immer gleich zu absolvieren. Einmal klassisch lang und langsam. Dann aber auch mal in Form eines Crescendo: immer schneller werdend. Oder dann mit Einlaufen, einem langen Mitteltempoteil und einem Auslaufen. Ebenfalls sinnvoll: Variieren Sie bitte auch die Dauer und absolvieren Sie Longruns zwischen 1:30 h bis 2:20 h.