

Heute widmen wir das Training unseren Füßen, nach dem Motto:

Aktiv trainieren, statt passiv stützen

mit Marc und Sime aus dem Mobilepraxis Nr1/06

Ich empfehle euch, heute mit ca. 20 Minuten zu starten. Fangt mit „Fuss fassen“ an und macht soweit ihr kommt. Achtet auf saubere Ausführung der Übungen.

Dann könnt ihr vielleicht bis zum nächsten Mittwoch nochmals zwei Trainings an 20-30 Minuten machen. Bei regelmässigem Fusstraining, kannst du dir beim OL vielleicht das Tape bald sparen☺

4 Fokus Fuss // Basisübungen

Fuss fassen

► Wer zu den Fusstrainingsneulingen gehört oder nach einer Verletzung wieder auf Touren kommen will, sollte mit einfachen Basisübungen beginnen. Diese sind grundsätzlich ohne Hilfsmittel möglich. Die wichtigsten Bewegungen sollen zuerst gespürt und die entsprechenden Muskeln gezielt angesteuert werden.

1 Sonnenaufgang

Wie? Bodenkontakt mit Ferse, Gross- und Kleinzehenballen während der Ausführung beibehalten.

- 1 Inneres Fusslängsgewölbe leicht hochziehen (=Sonnenaufgang).
- 2 Fussgewölbe wieder absenken.

Beachte:

- Zehen locker lassen.
- 3-Punkte-Belastung auf Ferse und Gross- und Kleinzehenballen kontrollieren.
- nur kleine Bewegung sichtbar. Anfangs eventuell nur Spannung im Fusslängsgewölbe spürbar.

Wozu?
Kräftigung des tiefen Wadenmuskels (m. tibialis posterior) zur Stabilisation des Fusslängsgewölbes. Bei Problemen mit Knick-Senk-Füssen.

1 Zehenkrallen

Wie?

- 1 Zehen krallen.
- 2 Zehen locker lassen.

Wozu? Zehenkrallen kräftigt die Muskulatur zur Bildung des Fussquergewölbes, Grosszehenkrallen diejenige des Fusslängsgewölbes.

Varianten:
Gegenstände greifen: z. B. Frottiertuch, Bleistift, Kieselsteine, Zeitung etc.

Rund um den Fuss

Wie? Auf den Zehenspitzen beginnend über die Fussaussenseite auf die Ferse rollen. Dann über die Innenseite wieder auf die Zehenspitzen stehen. Möglichst fein gestaltete Übergänge.

Wozu? Kräftigung der gesamten Unterschenkelmuskulatur



Statische Übungen

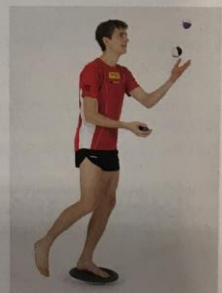
1. Basisübung: «Sonnenaufgang». Übungsausführung siehe Seite vier.

2. Dieselbe Übung, aber jetzt im Einbeinstand. Korrekte Beinlängsachse (siehe Seite 3).

3. Die Übung Sonnenaufgang mit geschlossenen Augen durchführen. Erst mit beiden Beinen, danach auf einem Bein. Bei Unsicherheit leicht abstützen (Wand, Tisch, Stuhl, Sprossenwand, Partner, etc.).

4. Die Übung auf einer instabilen Unterlage ausführen.

5. Einen kontrollierten «Sonnenaufgang» unter gleichzeitigem Pellen oder zuwerfen eines Gegenstandes ausführen. (Ball, Ballon, Wäscheknäuel, etc.). Zuerst im Zwei-beinstand, danach im Einbeinstand. Wer kann dazu jonglieren?



Es geht auch günstiger!

Neben Trainingsgeräten wie Wackelbrettern, Sitzkissen, Propriomatten etc. bieten sich auch günstigere Möglichkeiten für labile Unterlagen an. Sie finden sich im Haushalt, in der Turnhalle oder draussen: Kissen, zusammengerollte Woldecke, Matte, Pullover oder Bettflasche mit wenig Wasser, Wiese, Stein, Baumstamm, Moos etc.

Dynamische Übungen

► Jede beliebige Grundübung kann ausgewählt werden.
Für das Beispiel bleiben wir bei der Grundübung «Sonnenaufgang», jedoch wird die Übung mit Positionswechseln kombiniert. Jeden Sprung fünf- bis zehnmal durchführen. Die Basisübung nach der Landung mehrmals durchführen.
Je besser die Sprünge gelingen, desto höher und weiter können sie ausgeführt werden. Möglich ist auch, die Sprünge aneinander zu reihen oder sie zu kombinieren.

1 Schritt-Sprung nach vorne. Nach der Landung den Fuss stabilisieren und Übung Sonnenaufgang durchführen (siehe S. 4). Sprungbein ist nicht gleich Landebein.

2 Schritt-Sprung zurück.

3 Sprung seitlich, beim Landen den Fuss seitlich stabilisieren und Basisübung ausführen.

4 Drehsprung: An Ort hochspringen und eine Vierteldrehung ausführen (halbe Drehung für Könnler). Bei der Landung den Fuss stabilisieren und Grundübung ausführen.

5 Einbeinig abspringen, beim Landen den Fuss und das Sprunggelenk stabilisieren, danach einen «Sonnenaufgang» ausführen und ihn 5 bis 15 Sekunden lang halten. Sprungbein ist gleich Landebein.

