

# WORKOUT

Fussgymnastik, gezieltes Kräftigen und Dehnen



# ÜBUNGEN FÜR EINEN GESTÄRKTEN FUSS

Wichtige Tipps von unseren Spezialist:innen

---

## GEBRAUCHSANLEITUNG

### VORTEILE

- ➕ Verletzungsprophylaxe
- ➕ Schutz vor Fehlbelastungen
- ➕ Ökonomisierung des Laufstils

Oft wird der Fehler gemacht durch Laufen fit werden zu wollen, dabei sollte man fürs Laufen bereits eine gewisse Fitness mitbringen. Gerade für Einsteiger:innen ist das besonders wichtig, sonst können Überlastungsbeschwerden, Fehlbelastungen und Verletzungen die Folge sein. Durch gezieltes Krafttraining können bereits bestehende Probleme behoben, der Laufstil verbessert und dadurch die Leistung gesteigert werden.

### VORGEHEN

- Langsame und kontrollierte Bewegungsausführungen
- Atmen nicht vergessen
- Regelmässiges Training

Vor dem Training sollte kurz aufgewärmt werden, dazu bietet sich der Ergometer an. Auch Seilspringen eignet sich hervorragend fürs Warm-Up.

## LAUF-ABC

Um die Lauf-Fitness noch mehr zu verbessern, sollte man zusätzlich zum Kraft-/ Dehnprogramm und Lauftraining regelmässig Übungen aus dem Lauf-ABC durchführen. Das Lauf-ABC besteht aus diversen Übungen wie unter anderem Skippings, Anfersen, Seitschritte, Wechselschritte, Rückwärtslaufen und Hopselauf.

## ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG

Die Übungen sollen langsam, kontrolliert und stets korrekt durchgeführt werden. Kann man eine Übung aus Mangel an Kraft oder Koordination nicht mehr richtig ausführen, muss die Übung abgebrochen werden, um Fehlbelastungen zu vermeiden. Ebenfalls wichtig, Atmen nicht vergessen! Im Krafttraining wird beim Kraftaufbau ausgeatmet und nach der Anstrengung wieder eingeatmet.

Für den Einstieg ins Krafttraining und den Laufsport empfiehlt es sich im Kraftausdauerbereich zu trainieren. Das heisst, pro Übung sollten **2-3 Serien à 12-15 Wiederholungen** durchgeführt werden und das ungefähr 2-4 mal pro Woche.

## TIPP

**Umfang vor Intensität.** Bevor die Schwierigkeit einer Übung gesteigert wird, sollte zuerst die Anzahl der Wiederholungen erhöht werden.



## Testimonial

«Es ist wichtig, dass der Bewegungsapparat leisten kann was von ihm gefordert wird, aber gerade im Laufsport rückt das Thema Krafttraining oft in den Hintergrund. Doch um Über- oder Fehlbelastungen vorzubeugen ist es wichtig an allen Aspekten zu arbeiten, dazu gehören Kraft und Laufstil genauso wie Ausdauer oder die Trainingsplanung.»

**Raphael Pfister**

MSc Sport- und Bewegungswissenschaften

## STRETCHING OBERSCHENKEL

Aufrecht hinstellen, mit einer Hand an der Wand abstützen oder an einem Geländer festhalten. Den Fuss anheben und in Richtung Gesäss ziehen. Dabei das Becken leicht nach vorne drücken. Darauf achten, dass der Rücken stabil und gerade bleibt - kein Hohlkreuz.



## KRÄFTIGUNG WADENMUSKULATUR

Einbeinig hinstellen, das Knie bleibt gestreckt und der Oberkörper ist aufrecht. Mit einer Hand an der Wand stabilisieren, aber nicht abstützen. Darauf achten, dass das Becken stabil bleibt. Über den Fussballen vom Boden abdrücken und die Ferse so weit wie möglich vom Boden anheben und wieder senken, aber nicht mit dem vollen Körpergewicht auf dem Boden abstellen. Wenn möglich 25 Mal in Serie durchführen.

## SIDESTEPS

Oberschenkel und seitliches Gesäss

Hüftbreit hinstellen, Gymnastikband oder Loop um beide Unterschenkel unterhalb der Knie legen und leicht in die Hocke gehen. Der Rücken bleibt gerade, die Hände sind in die Hüfte gestemmt.

Nun langsame und kontrollierte Seitwärtsschritte ausführen. Darauf achten, dass die Füße immer parallel sind und die Fussspitzen nach vorne zeigen. Zudem sollen die Kniescheiben in die gleiche Richtung wie die Fussspitzen zeigen und nicht nach innen rotieren.



## AUSFALLSCHRITT

Oberschenkel und Beckenstabilität

Mit geradem Rücken etwa hüftbreit hinstellen und auf Körperspannung achten.

Einen Ausfallschritt nach vorne machen und langsam in die Knie gehen, bis das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt. Position kurz halten, dann wieder nach oben drücken. Gleich anschliessend einen Ausfallschritt mit dem anderen Bein ausführen und so fortfahren. Die Kniescheibe des hinteren Beines sollte in der Endposition nicht über die Fussspitze hinausragen.



## KNIEBEUGEN

Schulterbreit hinstellen und die Füße parallel unterhalb der Hüfte platzieren. Geradeaus schauen. Die Bauchmuskeln sind angespannt. Knie beugen und in die Hocke gehen, dabei einatmen und die Arme nach vorne strecken. Während dem Ausatmen die Füße auf den Boden pressen und die Beine strecken. Die Kniescheiben sollten in der Endposition nicht über die Fussspitzen hinausragen.



## BRÜCKE

Auf den Rücken legen, die Knie anwinkeln und die Füße hüftbreit aufstellen. Die Arme liegen am Körper entlang auf dem Boden, die Hände sind nach unten gedreht.

Das Becken nach oben anheben, bis die Hüfte ganz gestreckt ist. Position einen Moment halten und wieder langsam zum Boden absenken.

## WADENMASSAGE

Zur Lockerung der Wadenmuskulatur auf den Boden setzen, ein Bein ausstrecken und einen Faszienroller unter der Wade platzieren. Nun mit den Händen aufstützen und die Wade langsam über die Rolle hin-und hergleiten lassen. Der Fuss bleibt dabei entspannt. Nicht über das Knie rollen.



## STRETCHING GESÄSS

Auf den Rücken legen, Oberkörper entspannen. Die Beine in die Luft heben, ein Unterschenkel über den anderen Oberschenkel legen, diesen mit den Händen umfassen. Das Bein mit den Händen zum Oberkörper, das andere Knie zur Seite ziehen. Rücken und Gesäss bleiben auf dem Boden.

## FOOT LIFTS

Gymnastikband an einem Bettpfosten, Geländer oder Ähnlichem befestigen, davor auf den Boden setzen und das zu trainierende Bein ausstrecken. Gymnastikband so um die Zehen legen, dass es etwas gespannt ist.

Zehenspitzen nach hinten zum Schienbein ziehen. Position kurz halten und langsam wieder in die Startposition zurückführen.



## PLANK

Unterarme parallel zueinander legen, die Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren. Die Hände zu einer Faust ballen. Nun die Beine nach hinten ausstrecken und auf den Zehen abstützen. Ferse, Hüfte und Kopf bilden eine gerade Linie. Auf eine gute Körperspannung achten.

## RÜCKENTRAINING

Rückentraining im Vierfüßlerstand. Die Rumpfmuskulatur anspannen. Diese Position für ein paar Sekunden halten und dann den linken Arm und das rechte Bein ausstrecken. Diese Position ebenfalls für ein paar Sekunden halten und dann den Ellbogen zum Knie ziehen. Gleiche Übung auf der anderen Seite.



## TRACTUS MASSAGE

Diese Technik kann auf verschiedene Art und Weise ausgeführt werden. Die anspruchsvollste Art ist es, seitlich abgestützt auf der Faszienrolle den Tractus Muskel auf und ab zu massieren. Wenn das zu heftig ist, kann die Rolle auch an einer Wand benutzt werden. Dabei den Tractus Muskel auf verschiedenen Höhen oder von vorne nach hinten auf und ab massieren. Alternativ kann auch ein Faszienball benutzt werden.

## STRETCHING HAMSTRING

Die hintere Oberschenkelmuskulatur ist häufig verspannt und lässt sich mit dieser Übung ganz einfach und sicher dehnen und entspannen. Ein etwa 2m langes Theraband in der Mitte um einen Fuss wickeln. Ganz flach auf den Rücken legen - kein Hohlkreuz.

Behutsam das Bein strecken und gemeinsam mit dem Theraband Richtung Decke führen. Danach das andere freie Bein langsam nach unten ausstrecken. Entspannen und ein paar Sekunden dehnen. Das freie Bein wieder heranziehen bevor das zu dehnende Bein entspannt wird und zur erneuten Dehnung ansetzt.

Das Theraband heranziehen, auf eine gute Kniestreckung achten und das andere Bein entlang des Bodens wieder ausstrecken. Dabei einige Sekunden lang dehnen. Einige Male wiederholen, bis die Spannung im Muskel nachlässt.



## LIEGESTÜTZEN

Auf die Knie gehen und die Hände etwa schulterbreit vor dem Körper positionieren. Die Finger sind nach vorne gerichtet. Nun die Beine nach hinten ausstrecken und auf den Zehen abstützen. Fersen, Hüfte und Kopf bilden eine gerade Linie. Auf eine gute Körperspannung achten. Den Oberkörper langsam absenken bis sich die Oberarme parallel zum Boden befinden. Von oben betrachtet sollten die Arme in einem 45 Grad Winkel vom Körper abgespreizt sein. Diese Position kurz halten und dann langsam wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. Während dem Absenken einatmen und beim Hochstossen wieder ausatmen.

## BEINACHSENTRAINING

Mit aufgerichtetem Becken und parallel ausgerichteten Füßen auf die Matte stellen. Die Füße sollten weder nach innen noch nach aussen zeigen. Oberschenkel leicht nach aussen drehen, bis Knie und Füße in die gleiche Richtung zeigen. Die Fersen sind aufrecht und nicht nach innen geknickt. Die Grosszehenballen sind im Boden verankert. Die Übung beginnt damit, das Becken aufzurichten – nicht im Hohlkreuz stehen. Die Oberschenkel leicht nach aussen drehen, gegen den Widerstand des Therabandes, welches oberhalb der Knie umgebunden wird. Zur Stärkung der Gesässmuskulatur Kniebeugen machen und dabei die Oberschenkel leicht nach aussen drehen, gegen den Widerstand des Bandes. Mit seitlichen Steps können die Abduktoren und Aussenrotatoren noch mehr beansprucht werden – diese sind sehr wichtig für eine stabile Beinachse.



# BEWEGUNG MADE IN SWITZERLAND

STANDORTE  
& KONTAKT



Anerkannter Partner bei Unfallversicherungen und Krankenkassen

