

### Unsere Füße gehen uns etwas an

### Teil 3

Unsere Füße – was für eine geniale Einrichtung der Natur!

Unsere Füße bestehen aus 26 Knochen, fast 30 Gelenken, mehr als 100 Bändern und über 200 Sehnen. Zudem sind sie dafür verantwortlich, uns kilometerweit zu tragen. Ein ganzes Leben lang..... Immerhin erwarten wir das von ihnen!

Wer ein Lauftraining absolviert, weiss, dass man seinen Motor (Herz, Kreislauf) trainieren muss. Man hat schon davon gehört, dass auch die Rumpfmuskulatur eine Rolle spielt. Auch die einfache Bewegung wie das Laufen benötigt ein gewisses Mass an Technik.

Aber die Füße stehen meist ganz zuunterst oder gar nicht auf der Vorbereitungsliste! Auf sie verlassen wir uns einfach, ohne etwas dafür zu tun.



Die Schuhindustrie hat das erkannt und lockt die Käuferschaft mit Schuhen, die beim Tragen die Füße zur Arbeit zwingen. Sie wollen die Füße damit stark machen. Das Problem dabei ist, dass wir über viele Jahre ein Bewegungsmuster aufgebaut haben, welches gewisse Fussmuskeln total verkümmern liess. Genau diese Bewegungsabläufe können aber nicht nur mit dem Tragen von Schuhen durchbrochen werden.

Viel wirksamer sind gezielte Übungen. Diese sorgen für eine Kräftigung und ein gut funktionierendes Zusammenspiel der Fussmuskeln. Alle diese Übungen lassen sich jederzeit durchführen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie und wann man solche Übungen durchführen kann:

- **Als eigenständige Einheit:**



Die Übungen werden während 20 Minuten durchgeführt.

Entweder nach dem Serienprinzip oder eine Übung nach der anderen. Dabei liegt das Ziel ganz klar auf der Kräftigung der Füße.

Vorteil: Jeder kann das problemlos zuhause vor dem Fernseher durchführen.

Man braucht keine Vorbereitung und keine Hilfsmittel.

- **Vor dem Lauf-/Walking-Training:**

Vor dem Start zum Training gilt die Aufmerksamkeit während 10 Minuten den Füßen. Möglichst viele verschiedene Übungen sollen durchgeführt werden.

- **Eingebaut in den Alltag:**

Während des Tages können mehrmals die Übungen durchgeführt werden: beim Zähneputzen, beim Warten auf den Zug, oder während dem Fernsehschauen usw.



## 5 Übungen für ein starkes Fuss-Muskel-Fundament

### FERSENGANG

- **So gehts:** Ziehe die Zehen zum Schienbein und gehe ausschliesslich auf deinen Fersen. Versuche, mit dem Becken so wenig wie möglich nach hinten auszuweichen.  
**Ziel:** Kräftigung der Zehenstrecke



### O-BEINGANG

- **So gehts:** Ziehe die Fussinnenseite hoch und rolle diese von der Ferse über die gesamte Aussenkante bis zu den Zehen ab. Drück die Beine in die O-Stellung.  
**Ziel:** Kräftigung der Fussinnenrandheber.



### ZEHENGANG

- **So gehts:** Marschiere mit gestreckten Knien auf deinen Zehenspitzen. Die Fersen sind weit weg vom Boden entfernt. Mach dich so gross wie möglich.  
**Ziel:** Kräftigung der langen Zehenmuskeln.



### X-BEINGANG

- **So gehts:** Ziehe die Aussenkante möglichst weit nach oben und marschiere auf der Innenkante der Füsse. Deine Beine sind in einer X-Stellung.  
**Ziel:** Kräftigung der Fussaussenrandheber.



### EINBEINSTAND

- **So gehts:** Steh auf deinen linken Fuss und belaste deine Grosszehe. Halte die Ferse im Lot. Heb das Becken auf der rechten Seite an. Achte darauf, dass die Ferse und das Bein gerade bleiben. Sollte es zu einfach sein, schliess die Augen.  
**Ziel:** Damit förderst du das Gleichgewicht und kräftigst alle Fuss- und Zehenmuskeln.

