

# Übungssammlung für Fortgeschrittene

Praktische Umsetzung der Ergebnisse des Swiss run+athletics Forum 2006

## «Füsse, die Stützen der Leistung»

**Wenn sich der gesunde Mensch bewegt, bewegt er sich auf den Füssen. Wie gut und wie beschwerdefrei das geht, hängt zu einem grossen Teil vom geeigneten Schuhwerk und von der Kraft der Muskeln, die diese Bewegung unterstützen, ab. Grundsätzlich unterschätzen wir die Bedeutung der Unterschenkel- und Fussmuskulatur. Unserer «sitzenden Gesellschaft» fehlt die Grundbelastung und daher auch die Belastbarkeit der Füsse. Gut ausgebildete Fuss- und Beinmuskeln dienen zudem hervorragend der Verletzungsvorbeugung im Alltag (z.B. Stolper-Stürze)**

### Tipps zur Prophylaxe, zur Stärkung und zur Therapie

Allgemein gilt:

- ▶ so wenig Stütz- und Halteunterstützung der Schuhe wie nötig
- ▶ so viel Bewegung wie möglich und erträglich
- ▶ so viel spezifischer Muskelaufbau wie gewünscht

#### Schuhe

Beim Aufbau der Muskulatur so wenig Schuhe wie möglich: Von barfuss bis sehr wenig Halt bietendes Schuhwerk.

Im Wettkampf, bei harten Trainings, bei ungünstiger Bodenbeschaffenheit und vor allem im Gebirge ist stabiles, stützendes und z.T. isolierendes Schuhwerk wichtig.

#### Training der Unterschenkel- und Fussmuskulatur

Nicht zuviel auf einmal, dafür regelmässig und abwechslungsreiche Übungen!

Die Übungssammlung ist eine Trainingsanleitung für wenig geübte und für fortgeschrittene Walker, Läufer, Sportler. Sie enthält 24 Übungen. Je 8 Übungen für

- ▶ Füsse kräftigen
- ▶ Füsse im Gehen und Laufen kräftigen
- ▶ Füsse mit Sprüngen kräftigen

Beginnen Sie mit den einfachen Übungen und mit wenig Wiederholungen! Wenn die Trainingswirkung abnimmt, erhöhen Sie die Wiederholungen/Serien bis zum angegebenen Mass, erschweren Sie die Übungen und steigern Sie die Intensität (in dieser Reihenfolge)!

Die 3 Trainingsblöcke können separat durchgeführt und/oder in ein anderes Training eingebaut werden.

Das Übungsprogramm soll so oft als möglich (mindestens 2 – 3 mal pro Woche) durchgeführt werden.

Es können auch einzelne gezielte Kräftigungsübungen ins gewöhnliche Ein- oder Auslaufen integriert oder sogar während Arbeitspausen oder beim Fernsehen durchgeführt werden.

Eine Erhöhung der Belastungsdauer über das angegebene Mass hinaus ist nicht sinnvoll.

Wichtiger ist regelmässig und mehrmals pro Woche. Die Füsse danken es Ihnen.

Die Themensammlung mit einer umfassenden Abhandlung der Thematik kann für CHF 40 bei Swiss Athletics bezogen werden.  
Format 210x210 mm, 160 Seiten, deutsch. Französische Originalreferate auf Anfrage.  
▶ [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) oder +41 (0)32 387 38 00



1

**Fussgewölbe anheben.** Sitzen, Zehen einziehen, gleichzeitig die Aussenkante der Ferse und den Grosszehenballen belasten. Das Fussgewölbe richtet sich auf (Fuss wird kurz).

**Wichtig:** Das Knie darf nicht nach innen kippen. Maximale isometrische Kontraktion; Kräftigung der kurzen Fussmuskeln und Zehenbeuger.

**Dauer:** 5 x 10", 20" Pause, ca. 3' täglich

**Steigerung:** Zweibeinstand, Einbeinstand



2

**Tuchgreifen.** Im Sitzen oder Stehen mit den Zehen ein Tuch, Springseil oder ähnliches zu sich ziehen.

Fersen nicht abheben und Zehen nicht krallen  
Kräftigung der kurzen Fussmuskeln und Zehenbeuger  
2-3 x 10-15 Bewegungen

**Steigerung:** Sich im Stand mit den Zehen vorwärts ziehen



3

**Sohlenmassage.** Massage der Fusssohle mit einem Tennisball, Igelball. Steigerung der Durchblutung, (Wahrnehmungsübung). Mobilisation der Mittelfussknochen, Massage des Fusses 2'-4' pro Fuss

**Steigerung:** Barfuss gehen auf kleinen runden Steinen



4

**Balancieren.** Balancieren und Stabilisieren auf verschiedenen Unterlagen (Matte, Kreisel, Tuchrolle, Rasen, Sprunggrube): Fussgewölbe aufbauen, «kurzer Fuss» und Beinachse kontrollieren, Arme auf dem Rücken

Kräftigung der Fussstabilisatoren  
2-3 x 20"-30" einbeinig ruhig stehen bleiben

**Steigerung:** Instabilere Unterlage wählen  
Ablenkung, Körperhaltung



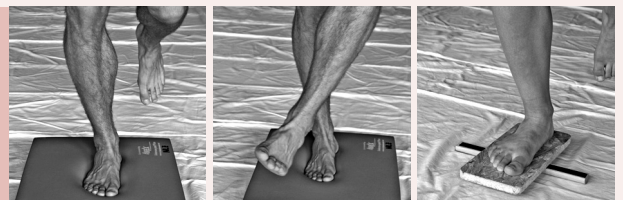
5

**Blind-Balancieren.** Obige Übung, zusätzlich Kopf drehen, Augen schliessen, «freies» Bein vorne oder hinten kreuzen, leichte Einbeinkniebeugen, Zahlen und Buchstaben in die Luft schreiben.

**Fehler:** Das Knie kippt nach innen, der Druck unter der Aussenkante der Ferse verringert sich, das Fussgewölbe knickt ein.  
Kräftigung der Fussstabilisatoren

2-3 x 20"-30" einbeinig stehen bleiben

**Steigerung:** Instabilere Unterlage, zügige Bewegungen



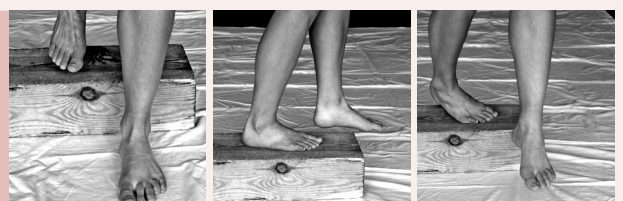
6

**Absteigen.** Stand auf einer Kiste (max. 30cm hoch), Treppe usw., Schritt nach unten, Stabilisation für ca. 10 Sekunden wie bei vorhergehender Übung. Schritt vorwärts ohne und mit 1/4, 1/2 Drehung, Schritt auf instabile Unterlage.

Kräftigung der Fussstabilisatoren

5-10 x 10" wechselseitig, auch beim Ein- und Auslaufen

**Steigerung:** Mit Koordinationsaufgaben wie Ballfangen und Werfen kombinieren



7

**Zehenstand.** Einbeinstand auf Schrägbrett, Treppenstufe usw., Ferse heben und senken ohne dass der Fuss nach aussen kippt. Zuerst beidbeinig, dann einbeinig mit Halten an Sprossenwand, Geländer oder Partner

Kräftigung der Fussstrecker, gestrecktes Knie (zweiköpfiger Wadenmuskel), gebeugtes Knie (tiefer Wadenmuskel)

2-3 x 15-20 Wiederholungen

**Steigerung:** Einbeinig ohne Halten, Arme verschränkt



8

**Fersenstand.** Schräg mit dem Rücken gegen eine Wand oder einen Partner lehnen, auf den Fersen stehen, Vorderfüsse anziehen.

**Wichtig:** Äusseren Fussrand nach oben und aussen ziehen, Knie bleiben ruhig und stabil

Kräftigung der Fussbeuger

2-3 x 15-20 Wiederholungen

**Steigerung:** Einbeinstand, grössere Distanz Wand-Ferse





# Übungssammlung für Fortgeschrittene: Übungen 9 - 16

## Füsse im Gehen und Laufen kräftigen

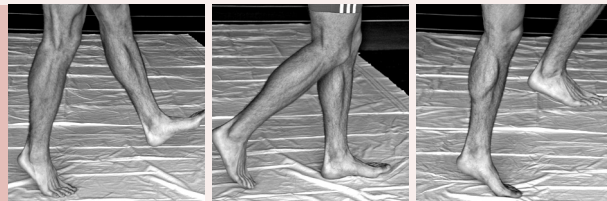


9

**Abrolllaufen.** Laufen mit Abrollen über Ferse-Ballen. Wichtige Koordinations- und Beweglichkeitsübung auch mit Richtungsänderungen.

Kräftigung der Fussbeuger und Fussstrecker  
2-4 x 3"

**Steigerung:** Intensivere Fussstreckung



10

**Pirouettenknieheben.** Skipping mit Rotationen um die Längsachse (Drehungen nach li und re). Federnde Fussarbeit ohne Fersenkontakt.

Kräftigung der Fussstrecker und der Fussstabilisatoren  
2-4 x 20"-30"

**Steigerung:** Schnellere Bewegungsausführung und höheres Knieheben, Richtungsänderungen

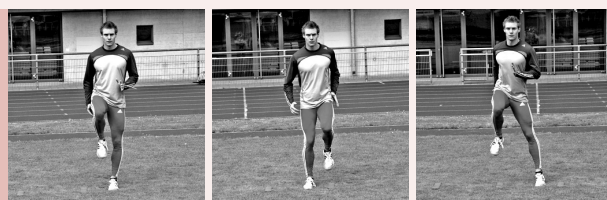


11

**Innen- und Aussenkantenlaufen.** Laufen seitwärts über Markierungen (Hindernisse). Laufen auf den Fussballen ohne Fersenkontakt nach links und nach rechts (mit und ohne überkreuzen).

Kräftigung der Fussstrecker und der Fussstabilisatoren  
2-4 x 20"-30"

**Steigerung:** Schnellere Bewegungen, Richtungsänderungen

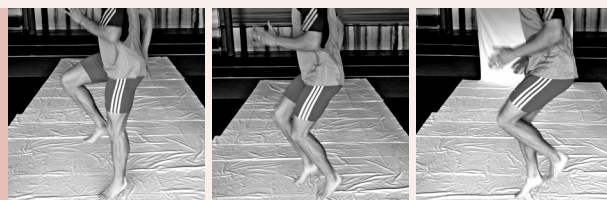


12

**Rückwärtslaufen.** Laufen rückwärts auf den Fussballen. Koordinativ anspruchsvolle Laufbewegung.

Kräftigung der Fussbeuger, Fussstrecker und der Gegenspielmuskeln  
2-4 x 20"-30"

**Steigerung:** Schnellere und grössere Schritte



13

**Prellhopser.** Prellhopser vor-, seit- und rückwärts. Beidbeiniges reaktives Abstossen mit wechselseitigem Knieheben.

Kräftigung der Fussstrecker, der Fussstabilisatoren und der Kniestrecker  
2-4 x 10"-20"

**Steigerung:** Aktives Fussaufsetzen und intensiveres Abstossen



14

**Beinheben.** Laufen mit gestreckten Knien, aktive Fussarbeit (Waden). Rückwärtsziehendes aktives Aufsetzen auf den Fussballen.

Kräftigung der Fussstrecker der Fussstabilisatoren und der Hüftmuskeln  
2-4 x 10"-20"

**Steigerung:** Höheres Beinheben und intensiveres Abstossen



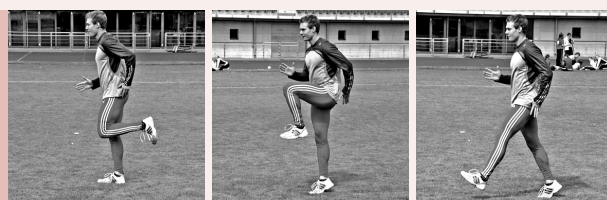
15

**Hohes Knieheben.** Kniehebelauf (runde Beinbewegung) (englisch: A's, B's, C's)

Hohe Knieführung, aktive Fussarbeit, aktives Vorgreifen und Fussaufsetzen und hohe Körperhaltung

Kräftigung der Fussstrecker, Kniestrecker und der Hüftmuskeln  
2-4 x 10"-20"

**Steigerung:** Höheres und schnelleres Knieheben

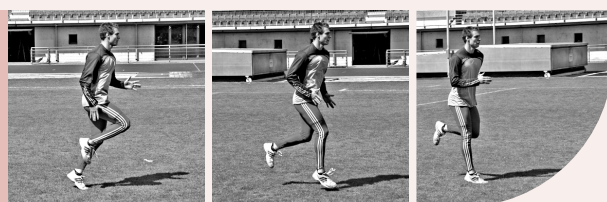


16

**Frequenzlauf.** Runde Bewegung mit schnellem Anfersen und Knieheben (gute Gesamtbewegung.)

Kräftigung der Fussstrecker, Kniestrecker und der Hüftmuskeln  
2-4 x 10"-20"

**Steigerung:** Grössere Laufgeschwindigkeit und höhere Schrittfrequenz, Arme hinter Kopf verschränkt, Arme in Hüfte gestützt



### 17

**Einbeinstoppsprünge.** Sprung – einbeinige Landung – Fuss stabilisieren auf instabiler Unterlage. Sprünge in alle Richtungen auf weiche oder unebene Unterlage (Sand, Schaumstoff usw.).  
Kräftigung der Fuss-, Knie- und Hüftstabilisatoren  
2-4 x 5-10 Sprünge  
**Steigerung:** Längere und höhere Sprünge



### 18

**Treppensprünge.** Treppensprünge (wechselbeinig, einbeinig, beidbeinig.) Auf der Treppe hinauf und je nach Breite der Treppe auch hinunter springen.  
Kräftigung der Fuss- und Kniestrecker und der Fussstabilisatoren  
2-4 x 10-15 Sprünge  
**Steigerung:** Höhere Sprünge, auch mit Rotationen, ohne Arm-einsatz, Zusatzgewichte



### 19

**Hindernissprünge vorwärts.** Sprünge über kleine Hindernisse (einbeinig, beidbeinig vorwärts). Sprünge auf den Fussballen (auch Ferse möglich) mit Ganzkörperstreckung und Doppelarbeitsinsatz.  
Kräftigung der Fuss- und Kniestrecker  
4-6 x 8-12 Sprünge  
**Steigerung:** Höhere Hindernisse, grössere Abstände



### 20

**Hindernissprünge seitwärts.** Seitwärtssprünge über kleine Hindernisse (wechselbeinig, einbeinig, beidbeinig). Sprünge an Ort oder mit Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung.  
Kräftigung der Fuss- und Kniestrecker und der Fussstabilisatoren  
4-6 x 8-12 Sprünge  
**Steigerung:** Höhere Hindernisse, Richtungsänderungen



### 21

**Tiefsprünge vorwärts/rückwärts.** Kastensprünge (einbeinig und beidbeinig) auf weicher Unterlage vorwärts - rückwärts und rückwärts - vorwärts.  
Kräftigung der Fuss- und Kniestrecker und der Fussstabilisatoren  
4-6 x 8-12 Sprünge  
**Steigerung:** Höhere Kasten, harte Unterlage



### 22

**Tiefsprünge seitwärts.** Kastensprünge (einbeinig und beidbeinig) auf weicher Unterlage sw. und mit Rotationen.  
Kräftigung der Fuss- und Kniestrecker und der Fussstabilisatoren  
4-6 x 8-12 Sprünge  
**Steigerung:** Höhere Kasten, harte Unterlage



### 23

**Laufsprünge - Sprunglaufen.** Laufsprünge über den ganzen Fuss, Sprunglaufen auf den Fussballen.  
Kräftigung der Fuss- und Kniestrecker, der Fussstabilisatoren und Hüftmuskeln  
4-6 x 8-12 Sprünge  
**Steigerung:** Weite Sprünge auf harter Unterlage



### 24

**Einbeinsprünge - Einbeinsprunglaufen.** Einbeinsprünge über den ganzen Fuss, Einbeinsprunglaufen auf den Fussballen.  
Kräftigung der Fuss- und Kniestrecker, der Fussstabilisatoren und Hüftmuskeln  
4-6 x 8-12 Sprünge  
**Steigerung:** Weite Sprünge auf harter Unterlage



#### Herausgeber:

Schweizerischer Leichtathletik-Verband  
Industriering 43, Postfach 45, 3250 Lyss  
[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) Tel. +41 (0)32 387 38 00