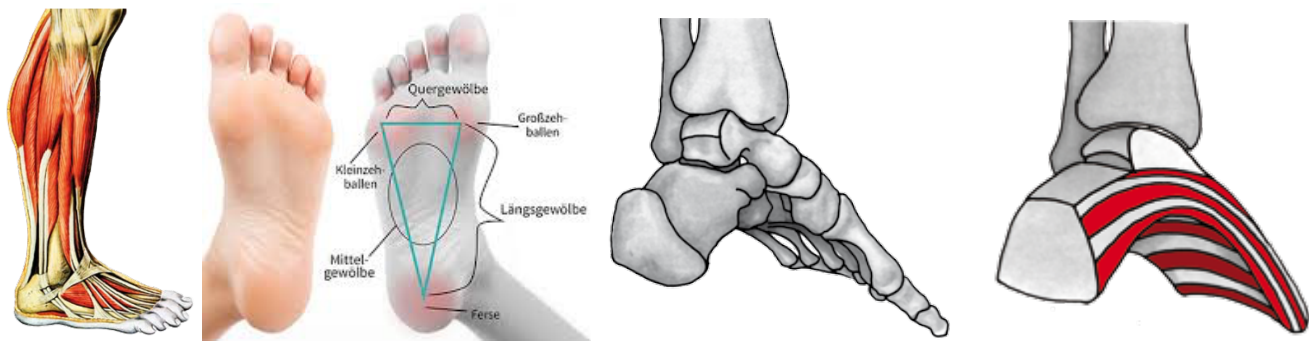


## Der Fuss - ein anatomisches Meisterwerk



Der menschliche Fuss ist **unheimlich komplex**. Rund ein Viertel aller Knochen befindet sich in unseren Füßen. Zusätzlich besteht der Fuss aus 33 Gelenken, 20 Muskeln und über 100 Bandstrukturen. Durch die Fussgewölbe, die man in das Quer- und Längsgewölbe unterteilt, wird in erster Linie die Körperlast aufgefangen und gleichmässig verteilt. Das Fussgewölbe fungiert wie der natürliche Stossdämpfer des Fusses und des ganzen Körpers. Der Fuss ist also ein **Hochleistungsgerät**. Eine kräftige Fussmuskulatur kann die Bänder entlasten und Schmerzen vorbeugen. Ein **regelmässiges Training** schützt vor Verletzungen, beugt Schmerzen vor und sorgt für eine gute und stabile Haltung.

Gerade für Läufer ist ein gutes Fussgewölbe besonders wichtig, denn bei jedem Schritt müssen wir das 3- bis 5-fache unseres Körpergewichts auffangen. Zudem können Dysbalancen oder eine Schwäche der Fussmuskulatur zu Schmerzen im Sprunggelenk, im Kniegelenk und sogar in der Hüfte oder im Rücken, insbesondere der Lendenwirbelsäule (LWS) führen.

## Folgende Fussgymnastikübungen lassen sich wunderbar im Alltag einbauen:

### Fussgewölbe aufrichten

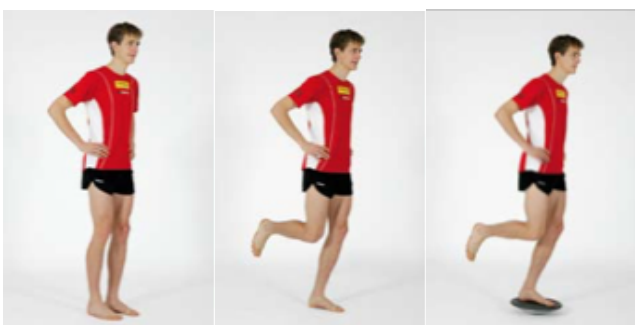
Kräftigung des tiefen Wadenmuskels (m.tibialis anterior) zur Stabilisation des Fusslängsgewölbes. Bei Problemen mit Knick-Senk-Füssen.



Bodenkontakt mit Ferse, Gross- und Kleinzehenballen während der Ausführung beibehalten - inneres Fusslängsgewölbe leicht hochziehen (aufrichten) und wieder absenken

Beachte: Zehen lockerlassen (nicht krallen) 3-Punkte-Belastung auf Ferse, Gross- und Kleinzehenballen kontrollieren, nur kleine Bewegung sichtbar, anfangs evt. nur Spannung im Fusslängsgewölbe spürbar

Varianten: Übung mit geschlossenen Augen durchführen - erst mit beiden Beinen, danach auf einem Bein - bei Unsicherheit leicht abstützen (Wand, Tisch, Stuhl, etc.) Übung auf einer instabilen Unterlage ausführen



## Zehenkrallen

kräftigt die Muskulatur zur Bildung des Fussquergewölbes



Zehen krallen, Zehen locker lassen

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

## Spreizen und Annähern

Hilft bei der Spannung des Längsgewölbes - der Grosszehenanzieher spannt das Quergewölbe



Annähern / Zusammenziehender Zehen

Beachte: Zehen nicht krallen, eventuell ist zu Beginn kein Abspreizen möglich, doch eine Spannung sollte spürbar sein

## Fussausserand hochziehen

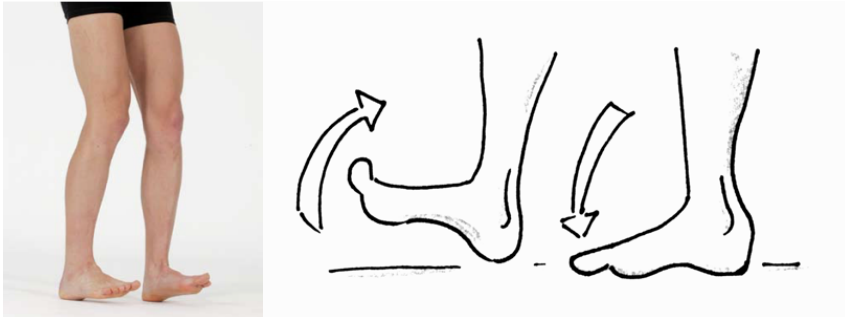
Kräftigung der Fussausserandheber, Stabilisierung des oberen und unteren Sprunggelenkes sowie der Fussgewölbe



Fussausserand hochziehen – Fussausserand langsam senken - beachte: Zehen locker lassen

## Fersenstand

Kräftigung der Fusshebermuskulatur



Vorfuss hochziehen in den Fersenstand - Vorfuss langsam absenken, Knie leicht gebeugt

Varianten:  
einzelne Zehen hochziehen  
einzelne Zehen spreizen

## Zehenstand

Kräftigung der Wadenmuskulatur



Ferse hochstemmen in den Zehenstand – Ferse langsam absenken

Beachte: Korrekte Stellung der Beinlängsachse

Varianten:  
im Einbeinstand  
mit gebeugten Knien für die tiefen Wadenmuskeln

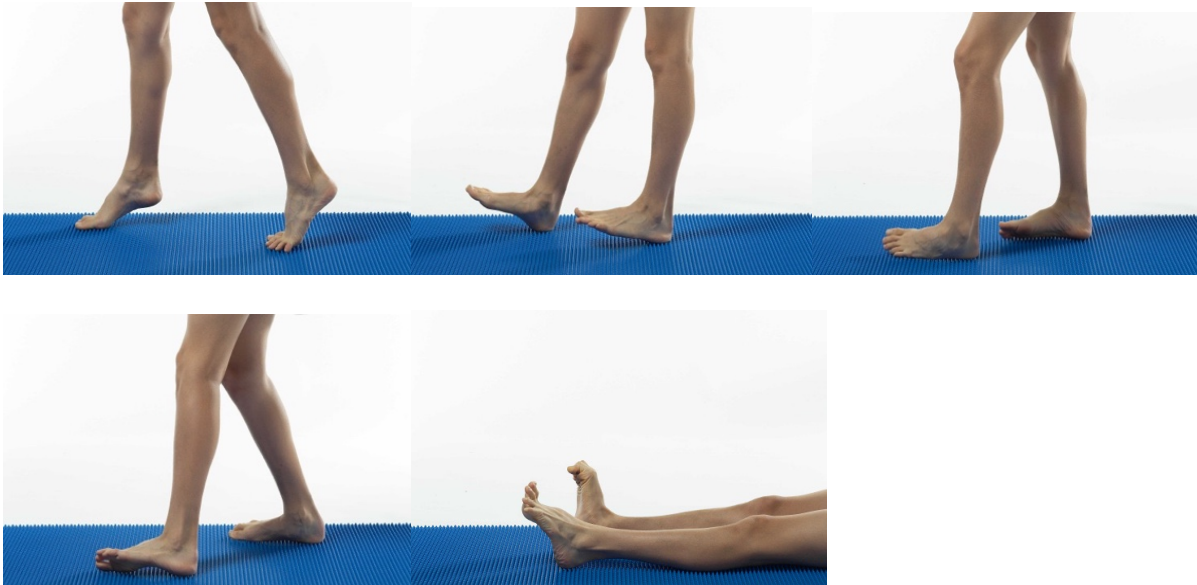
## Rund um den Fuss

Kräftigung der gesamten Unterschenkelmuskulatur



Auf den Zehenspitzen beginnend über die Fussaussenseite auf die Ferse rollen - dann über die Innenseite wieder auf die Zehenspitzen stehen - möglichst fein gestaltete Übergänge

## Übungen im Laufen (Kräftigung / Koordination)



- Gehe möglichst weit vorne auf deinen Fussballen
- Gehe möglichst weit hinten auf den Fersen
- Gehe auf den Aussenkanten deiner Füße
- Gehe auf den Innenkanten deiner Füße
- Sitze auf den Boden mit ausgestreckten Beinen. Ziehe die Füße an, kralle die Zehen... strecke dann die Füße nach vorne und spreize die Zehen

## Balance halten



- Balanciere auf einem zusammengerollten Tuch
- Versuche während 30 Sek. ein Badetuch mit den Zehen heranzuziehen
- Versuche mit eine zwischen den Zehen eingeklemmten Schreibstift etwas zu zeichnen
- Balanciere im Einbeinstand mit geschlossenen Augen
- Pinguin-Stand: Verlagere dein Gewicht abwechslungsweise auf eine Fussballe und verharre einige Sekunden

## Stretching / Entspannung



- Greife zwischen deine Zehen und drücke sie auseinander
- Mache deine Zehen möglichst rund, indem du sie gegen die Fussunterseite ziehst
- Ziehe deine Zehen gegen den Fussrücken, bis du über die ganze Fusssohle einen Zug verspürst

## Fussdehnung mit Golfball



Ball direkt vor einer Wand auf den Boden legen - der grosse und der zweite Zeh auf dem Ball liegend platzieren - hinterer Fuss ein Stück zurück - die Zehen auf den Ball pressen und vorlehnen  
Mindestens 30 bis 60 Sek. halten

Variation: Ball unter die mittleren Zehen und dann unter dem vierten und dem kleinen Zeh platzieren

## Dehnen von Zehen (Fersensitz) und Fussrücken



### Zehen

Wenn diese Position einen starken Dehnungsreize oder sogar Krämpfe auslöst, sagt das bereits sehr viel über den Fitness-Zustand der Füße aus. Vielleicht ist es notwendig mit weniger Gewichtsbelastung zu beginnen und sich mit den Händen am Boden abzustützen. Zehen in den Boden drücken und vor und zurück wippen (zusätzlich Zehen aktiv in den Boden drücken)

Mindestens 30 bis 60 Sek. halten



### Fussrücken

Mit derselben Position können auch gut die Vorderseite der Fussgelenke, die Schienbeine und die Oberschenkel vorne gedehnt werden - dazu den Fussrücken flach auf dem Boden ablegen ev. ein Handtuch oder ein kleines Kissen unter die Zehen legen (zusätzlich Fussrücken aktiv in den Boden drücken)

Mindestens 30 bis 60 Sek. halten

### Wadendehnung (Achillessehrendehnung) Gastrocnemius und Soleus



Fussballen an das Ende einer Stufe stellen (Füsse und Knie parallel in einer Achse) - Fersen ragen über die Kante hinaus. Fersen anheben (konzentrisch) – und langsam, kontinuierlich senken (exzentrisch) In der untersten Position ca. 30 - 60 Sek. verweilen – langsam zurückkommen

1x mit gestreckten Beinen (oberer Wadenbereich)  
 1x mit gebeugtem Bein (unterer Wadenbereich, Achillessehnen)  
 Steigerungsform: einbeinig im Wechsel (dynamisch)

### Wadendehnung an der Wand



#### Oberer Wadenbereich

Ausfallschritt mit **gestecktem** Knie vor einer Wand – Fuss, Knie eine Linie - hinterer Fuss und Ferse in den Boden drücken und gleichzeitig mit beiden Armen gegen die Wand stemmen  
 mindestens 30-60 Sek. halten

#### Unterer Wadenbereich / Achillessehne

Ausfallschritt mit **gebeugtem** Knie vor einer Wand – Fuss, Knie eine Linie - hinterer Fuss und Ferse in den Boden drücken und gleichzeitig mit beiden Armen gegen die Wand stemmen  
 mindestens 30-60 Sek. halten

## Massage der Fusssohle - Plantarfaszie ausrollen



Mit dem **Faszienball** starten

**Schritt 1:** ein Bein als Standbein benutzen, mit dem anderen die Fusssohle mittig auf dem Faszienball mit etwas Druck kreisen - bei vermehrter Druckempfindlichkeit auf dem Punkt bleiben und gut reatmen, bis der Druck nachlässt - dann weitergehen und weitere Punkte bearbeiten

Anschliessend mit der kleinen **Faszienrolle** weitermachen

**Schritt 2:** von vorne nach hinten arbeiten – sehr langsam, aber mit Druck über die Fusssohle gleiten, bis Zehen vorne die Matte berühren - danach zusätzlich mit den Zehen nach unten ziehen - nach dieser Anleitung über die gesamte Fusssohle bis zum Ende des Fersenbeins gleiten - bei vermehrter Druckempfindlichkeit auf dem Punkt bleiben und wieder gut reatmen, bis der Druck nachlässt - dann weitergehen und weitere Punkte bearbeiten

**Schritt 3:** wieder von vorne beginnen und die Mini-Rolle an den Zehenballen ansetzen...

Übungsvorgänge insgesamt 2 - 2 1/2 Minuten ausführen

Beachte: Fussaussen- und Innenseite auch beharbeiten - dazu Fuss etwas schräg stellen

**Bei weiteren Fragen oder spezifischen Problemen (Plantarfasziitis, Fersensporn, Ermüdungsbruch, Achillessehnenentzündung etc.) können Sie mich gerne persönlich kontaktieren.**

Anita Mani

Pilatusstrasse 23 | 6003 Luzern | M +41 079 736 46 00 | [info@soma-vita.ch](mailto:info@soma-vita.ch) | [www.soma-vita.ch](http://www.soma-vita.ch)