

# WORKOUT

Fussgymnastik, gezieltes Kräftigen und Dehnen

TIPPS & TRICKS

ORTHO TEAM

WIR BEWEGEN MEHR



# ÜBUNGEN FÜR EINEN GESTÄRKTEN FUSS

Wichtige Tipps von unseren Spezialisten

---

## 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 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.»

**Diana Tischhauser**

MSc Sport- und Bewegungswissenschaften

# PLANK

Rumpfstabilität

## AUSGANGSPOSITION

Auf die Knie gehen und Unterarme schulterbreit flach auf dem Boden positionieren. Die Ellbogen befinden sich senkrecht unter den Schultern.



### ERLEICHTERUNG

Auf einer erhöhten Unterlage abstützen.



### ERSCHWERUNG

Beine abwechselnd anheben oder abstreifen.

## DURCHFÜHRUNG

Beine nach hinten ausstrecken. Auf den Zehen und Unterarmen abstützen, Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen. Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Gerade. Diese Position 40-60 Sekunden halten. Darauf achten, dass das Becken weder nach oben ausweicht, noch durchhängt.

---

# FOOT LIFTS

Schienbeinmuskulatur

## AUSGANGSPOSITION

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.



### ERLEICHTERUNG

Ausführung ohne oder mit weichem Gymnastikband.



### ERSCHWERUNG

Gymnastikband mit mehr Widerstand.

## DURCHFÜHRUNG

Zehenspitzen nach hinten, zum Schienbein hinziehen. Position kurz halten und langsam wieder in die Endposition zurückführen.

---

# HEEL LIFTS

Wadenmuskulatur

## AUSGANGSPOSITION

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.



### ERLEICHTERUNG

Beidbeinig.



### ERSCHWERUNG

Ohne Festhalten oder auf einer instabilen Unterlage.

## DURCHFÜHRUNG

Über den Fussballen vom Boden abdrücken und die Ferse so weit wie möglich vom Boden abheben und wieder senken, aber nicht auf dem Boden abstellen. Wenn möglich 25 mal in Serie durchführen.

# PUSH - UPS

Arm- und Brustmuskulatur / Stabilisation Ganzkörper

## AUSGANGSPOSITION

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. Auf eine gute Körperspannung achten.



### ERLEICHTERUNG

Hände auf einem Schemel positionieren.



### ERSCHWERUNG

Füße erhöht positionieren.

## DURCHFÜHRUNG

Den Oberkörper langsam absenken bis sich die Oberarme parallel zum Boden befinden. Von oben betrachtet sollten die Arme in einem 45° Winkel vom Körper abgespreizt sein. Diese Position kurz halten und dann langsam wieder in die Ausgangsposition hoch hochdrücken. Während dem Absenken einatmen und beim Hochstossen wieder ausatmen.

# BRIDGE

Gesäss

## AUSGANGSPOSITION

Auf den Rücken legen, die Knie anwinkeln und die Füße hüftbreit auf dem Boden positionieren. Die Arme liegen seitlich am Körper auf dem Boden.



### ERLEICHTERUNG



### ERSCHWERUNG

Einbeinig, das andere Bein wird gestreckt (darauf achten, dass das Becken nicht abkippt).

## DURCHFÜHRUNG

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

# LEG DROPS

Bauch- und Rumpfmuskulatur

## AUSGANGSPOSITION

Rücklings auf den Boden legen, die Beine senkrecht in die Luft strecken und überkreuzen. Darauf achten, dass der Rücken flach auf dem Boden aufliegt. Hände parallel zum Körper flach auf den Boden legen.



### ERLEICHTERUNG

Nur ein Bein absenken.



### ERSCHWERUNG

Beine bereits vom Boden in die Senkrechte führen und dann wieder senken.

## DURCHFÜHRUNG

Bauch anspannen und Beine langsam nach unten absenken. Nur soweit, dass der untere Rücken nicht vom Boden abhebt. Position kurz halten und wieder in die Ausgangsposition zurück.

## CHAIR SQUATS

Oberschenkel und Kniestabilität

### AUSGANGSPOSITION

Mit dem Rücken vor einen Stuhl stellen. Beide Arme und ein Bein nach vorne ausstrecken, das Knie möglichst gestreckt halten.



#### ERLEICHTERUNG

Hinsetzen und Aufstehen separat üben oder ein Gegengewicht in den Händen halten.



#### ERSCHWERUNG

Schemel anstatt Stuhl, dann den Schemel ganz weglassen und tief in die Hocke gehen.

### DURCHFÜHRUNG

Einbeinig, langsam auf den Stuhl setzen. Dabei beachten, dass der Rücken gerade bleibt und die Kniescheibe des Standbeines zur Fusspitze zeigt. Nach dem Hinsetzen, ebenfalls einbeinig, langsam wieder zurück in die Ausgangsposition drücken.

## MONSTER WALK

Oberschenkel und seitliches Gesäss

### AUSGANGSPOSITION

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 Hüften gestemmt.



#### ERLEICHTERUNG

Band oberhalb des Knies positionieren.



#### ERSCHWERUNG

Tiefer in die Hocke gehen oder das Band um die Fussgelenke legen.

### DURCHFÜHRUNG

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.

## WALKING LUNGES

Oberschenkel und Beckenstabilität

### AUSGANGSPOSITION

Mit geradem Rücken, etwa hüftbreit hinstellen und auf Körperspannung achten.



#### ERLEICHTERUNG

Hinteres Knie ganz auf den Boden absetzen.



#### ERSCHWERUNG

Mit Zusatzgewicht (z.B. Rucksack).

### DURCHFÜHRUNG

Einen Ausfallschritt nach vorne machen und langsam in die Knie gehen, bis das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt. Position kurz halten, wieder nach oben drücken. Gleich anschliessend einen Ausfallschritt mit dem anderen Bein ausführen und so weiter. Der Ausfallschritt soll so gross sein, dass die Kniescheibe des hinteren Beines in der Endposition nicht über die Fusspitze hinausragt.

# ÜBUNGEN ZUR DEHNUNG

Langsam in die Dehnposition gehen, Dehnung allmählich verstärken aber nicht wippen. Regelmässig weiteratmen. Die Übungen sollen langsam, kontrolliert und stets korrekt durchgeführt werden. Dehnung 30-60 Sekunden halten. Nur ein Muskel, der nicht unter Belastung steht, kann sinnvoll gedehnt werden.

## CALF STRETCHING

Wadenmuskulatur

Auf den Boden oder einen Stuhl setzen, ein Bein ausstrecken. Ein Gymnastikband (alternativ Küchentuch oder Gürtel) um den Vorfuss legen und beide Enden mit den Händen festhalten. Nun langsam das Band nach hinten ziehen bis eine Dehnung spürbar wird.



## CALF MASSAGE

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. Nicht über das Knie rollen.



## THIGHS STRETCHING

Vordere Oberschenkelmuskulatur

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



## INNER THIGHS STRETCHING

Innenseite Oberschenkel

Auf den Boden setzen, Rücken gerade, Fusssohlen aneinanderlegen. Knie seitlich in Richtung Boden drücken. Eventuell mit den Händen oder Ellbogen vorsichtig nachdrücken.



## GLUTES STRETCHING

Gesäss

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



## HAMSTRINGS STRETCHING

Hintere Oberschenkelmuskulatur

Sich ca. einen Schritt vor einen Treppenabsatz, ein Geländer oder einen Stuhl stellen (nicht zu hoch). Eine Ferse auf die Erhöhung stellen. Dieses Knie ist locker gestreckt. Nun Gesäss nach hinten absenken, als ob man sich setzen möchte. Die Dehnung sollte im hinteren Oberschenkel des aufgestellten Beines gespürt werden.



# BEWEGUNG MADE IN SWITZERLAND

## BERN

T. 031 388 89 89  
info@ortho-team.ch

## BURGDORF

T. 034 420 10 10  
burgdorf@ortho-team.ch

## THUN

T. 033 222 30 55  
thun@ortho-team.ch

## HERZOGENBUCHSEE

T. 062 961 91 33  
info@ortho-team.ch

## FRIBOURG

T. 026 323 10 23  
fribourg@ortho-team.ch

## INTERLAKEN

T. 033 826 40 48  
info@ortho-team.ch

## NATERS

T. 027 923 24 24  
wallis@ortho-team.ch

## BASEL

T. 061 691 62 70  
basel@ortho-team.ch

## LIESTAL

T. 061 921 47 00  
liestal@ortho-team.ch

## SOLOTHURN

T. 032 624 11 55  
solothurn@ortho-team.ch

## BIEL

T. 032 624 13 00  
solothurn@ortho-team.ch

## LUZERN

T. 041 429 08 08  
luzern@ortho-team.ch

## SURSEE

T. 041 921 10 99  
sursee@ortho-team.ch

## AARAU

T. 062 388 03 06  
aarau@ortho-team.ch

## ZUG

T. 041 429 08 08  
zug@ortho-team.ch

## ZÜRICH

T. 044 422 46 22  
zuerich@ortho-team.ch

## SCHWYZ

T. 041 811 11 55  
schwyz@ortho-team.ch

## SCHAFFHAUSEN

T. 052 625 21 12  
schaffhausen@ortho-team.ch

## WINTERTHUR

T. 052 209 01 90  
winterthur@ortho-team.ch

## ST. GALLEN

T. 071 222 63 44  
stgallen@ortho-team.ch

