

Back to the roots

Unsere Füße haben sich in den letzten Jahrhunderten von starken und leistungsfähigen Allroundern zu verweichtlichen Leisetretern entwickelt. Starke Füße schützen aber nicht nur vor Verletzungen, sie machen auch schnell.

VON ANDREAS GONSETH

Die Welt liegt uns zu Füßen, denn wir stehn drauf. Doch in Tat und Wahrheit sind es arme Kerle, unsere Füße. Fast das ganze Leben werden sie in Socken eingewickelt und in Schuhe gesteckt. Das Tageslicht erblicken sie vielleicht ab und zu im Sommer in der Badi, aber auch dann oft nur dazu, um sich in der Sonne zu räkeln. Für das, wozu unsere Füße ursprünglich einmal gebaut wurden, zum Laufen, gebrauchen wir sie höchst selten in ihrem ursprünglichen Zustand, also barfuss. Die Folge: Während kleine Kinder mit nackten Füßen spielend leicht am Strand oder im Wald über kleine Steinchen hüpfen, als wärs das Einfachste auf der Welt, schmerzen uns Erwachsenen unsere zarten Treterchen bei der geringsten Erhebung und quälen wir uns über einen Kieselweg wie Feuerläufer beim Gang über glühende Kohlen.

Diese Entwicklung hat fatale Folgen, denn das Motto im Laufsport lautet wie überall, wo Muskeln im Spiel sind: Use it or lose it – gebrauche sie oder verliere sie. Im Klartext: Wenn wir unsere Fussmuskulatur nicht mehr brauchen, wird sie früher oder später verkümmern. Superschuhe, die enorm Halt geben, den Fuss stützen und die Schläge abdämpfen, sind zwar komfortabel für den Benutzer und sie minimieren

das Risiko von Verletzungen durch Mistritte, sie besitzen aber auch den Nachteil, dass sich darin unsere Füße gemütlich räkeln können, ohne arbeiten zu müssen. Noch schlimmer sind die gewohnten Schuhe im Alltag, meist steife Treter mit flachen Sohlen, die über noch flachere Teerböden marschieren. Keine Spur mehr von einer dynamischen Abrollbewegung, für die der Fuss von der Natur einmal konstruiert wurde. Dabei wären unsere Füße dynamische Wunderwerke, bestehend aus 28 Knochen, fast ebenso vielen Gelenken, 20 Muskeln und 114 Bändern.

Um das Fussgewölbe stützen zu können, ist es entscheidend, die Fussmuskulatur aufzutrainieren. Laufen ohne Fussmuskulatur ist wie Fahrrad fahren mit halbplatten Reifen. Das Tempo bleibt tief und auch das Vergnügen will nie so richtig aufkommen, weil die Leichtigkeit fehlt, der energische Abdruck, die Stabilität und Beschleunigung. Eine stabile Fussmuskulatur ist wichtiger als alle Pronationsstützen.

Wenn Sie erleben wollen, wie der Fuss unter natürlichen Voraussetzungen funktioniert, versuchen Sie doch einfach einmal, barfuss dem Strand entlang, auf einer Wiese oder auf der Finnenbahn zu laufen. Ohne Schuhe und federnde Dämpfungselemente landen wir dabei nicht mehr auf der

Ferse, wo uns der Aufprall ungehindert durch den ganzen Körper donnern würde, sondern wir ändern unseren Laufstil automatisch dahin gehend, dass wir auf dem Mittel- oder Vorfuss landen. Mittels Bänder, Sehnen und Muskeln wird der Schlag abgedämpft und absorbiert, die Fussmuskulatur muss arbeiten. Neben diesem natürlichen Krafttraining wird die Koordination der zusammenspielenden Muskeln verbessert, und diese reagieren auch feiner und sensibler, wenn es darum geht, Fehlstellungen zu vermeiden. Ein Geheimtipp zur Fusskräftigung ist übrigens Rope-Skiping, das gute alte Seilspringen. Auch hier wird exakt die selbe Muskulatur gekräftigt, die beim Laufen zum Zuge kommt. 15–20 Minuten jeden zweiten Tag wirken bereits Wunder.

Ist es beim Hobbyläufer vielleicht noch verständlich, dass er beim zweimaligen Lauftraining in der Woche nicht noch zusätzlich Zeit aufwenden möchte, um seine Fussmuskulatur in Schwung zu bringen, vergibt sich der ambitionierte Läufer einiges, wenn er seinen Füßen keine Aufmerksamkeit widmet. Gerade bei langen Läufen wird nach rund zwei Stunden die Fussmuskulatur zu einem wichtigen Faktor. Denn kräftige Füße schützen nicht nur vor Überlastungen, sie machen auch schneller. n



Laufen im Sand oder auf nassem Gras ist eine Wohltat für die Füße und kräftigt zugleich die Fussmuskulatur.



Barfuss-Tipps

- Gewöhnen Sie sich wieder vermehrt an, barfuss zu laufen. So oft es geht, zuhause in der Wohnung, beim kurzen Weg zum Briefkasten, hinunter in die Waschküche, je häufiger desto besser.
- Nutzen Sie stehende Tätigkeiten (Zähne putzen, Küchenarbeiten usw.) dazu, ab und zu auf die Zehenspitzen zu stehen und auf- und abzuwippen. Oder versuchen Sie einmal, sich stehend nur mit dem Zusammenkrallen der Zehen nach vorne zu verschieben.
- Natürlich können Sie auch sitzend vor dem Fernseher Fussübungen durchführen. Drücken Sie die Zehen ganz nach unten, oder ganz nach oben, zur Seite, greifen Sie ein Tuch oder ein Kissen oder einen anderen Gegenstand und heben Sie diesen hoch usw.
- Laufen Sie morgens barfuss auf einer feuchten Wiese locker 15–20 Minuten. Das nasse Gras wirkt wie eine Fussreflexzonenmassage.
- Laufen Sie in den Badeferien barfuss am Strand oder laufen Sie in der Sandgrube einer Sportanlage barfuss an Ort.
- Im Sommer bietet sich die Finnenbahn an, um barfuss zu laufen. Fortgeschrittene bzw. Läufer ohne Bänderprobleme können sich und ihren Füßen ein besonderes Laufenerlebnis gönnen, wenn Sie nur in den Gymnastikfinken querbeet durch den Wald laufen. Kein einfaches Unterfangen. Aber aufgepasst vor Mistritten!
- Auf einem Fusskreisel können Sie verschiedene Balance- und Kräftigungsübungen durchführen (z.B. in der Stube) und schlagen so zwei Fliegen mit einer Klappe.

Dieser Artikel stammt aus dem monatlich erscheinenden Schweizer Fachmagazin für den Ausdauersport, FIT for LIFE: Das Magazin ist reich bebildert und versucht, der Faszination des Ausdauersport gerecht zu werden. Am besten lesen Sie einfach einmal rein! Bestellen Sie Ihre Probenummer unter der untenstehenden E-Mail-Adresse.



Als Abonnent profitieren

Auf der neuen FIT for LIFE Homepage können alle Abonnenten aus einem geschützten, nur für registrierte Benutzer zugänglichen Bereich bereits erschienene FIT for LIFE-Artikel nach Themengebieten geordnet bequem als PDF abrufen und ausdrucken.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: info@fitforlife.ch oder melden Sie sich telefonisch unter +41 (0)58 200 56 47.

