

Der direkte Draht zum Boden

Laufen mit schwachen Füßen ist wie Radfahren mit platten Reifen!

Deshalb lautet die Devise: Investieren Sie in Ihre Füße!

Starke Füße sind vor allem für Läuferinnen und Läufer die Grundvoraussetzung, um schnell und verletzungsfrei laufen zu können. Kräftige Füße bekommt man allerdings nicht einfach so, dafür muss man schon etwas tun. "Use it or lose it", heisst das Motto, übersetzt in etwa: "Gebrauche sie oder verliere sie." Gemeint ist damit die Fussmuskulatur.

Im Zeitalter der modernen Industrieländer werden die Füße nur noch selten so gebraucht, wie sie eigentlich einmal konstruiert worden sind, nämlich zum Barfuss laufen. Unsere Füße stecken meist in Schuhen, in den letzten Jahren vorwiegend in weich gedämpften und gut stützenden Laufschuhen, wo uns der Schuh alle Arbeit abnimmt und langfristig die Muskulatur verkümmert. Natürliche Untergrundflächen, die ein Barfuss laufen ermöglichen, finden sich nur noch auf abgesperrten Rasenflächen oder im Urlaub am Strand. Dabei entspricht der Bewegungsablauf des Barfuss Laufens der natürlichen Bewegung schlechthin und die Muskulatur und die Gelenke werden als körpereigene Dämpfungselemente in idealer Weise eingesetzt. Dies ist von unermesslichem Vorteil, denn unsere Füße müssen massive Belastungen aushalten. Im Laufsport wirkt ohne weiteres das drei- bis vierfache Körpergewicht auf den Fuss ein. Die Belastung verteilt sich zwar auf 26 Knochen, die untereinander mit 30 Gelenken verbunden und durch 29 Muskeln verstrebt werden, aber trotzdem kann der Fuss nicht einfach alles aushalten, vor allem dann nicht, wenn seine Muskulatur nicht regelmässig gebraucht wird.

Deshalb betreiben nicht nur schnelle Bahnläufer wie Christian Belz oder André Bucher Fussgymnastik, auch der beste Schweizer Marathonläufer Viktor Röthlin ist von deren Wirkung überzeugt: "Starke Füße sind eine absolute Grundvoraussetzung, um schnell laufen zu können. Für mich gehört deshalb mindestens einmal pro Woche ein Fussgymnastikprogramm zum Training dazu." Zusätzlich joggt Röthlin regelmässig barfuss auf einer Wiese.

Wer selber für starke Füße sorgt, braucht weder massive Pronationsstützen noch unzählige Dämpfungselemente in seinen Laufschuhen. Mit folgenden Massnahmen kräftigen Sie Ihre Füße:

- Beim Seilspringen erfolgt die Landung automatisch auf dem Mittelfuss und das Körpergewicht muss durch die Fuss- und Wadenmuskulatur aufgefangen werden - ein Supertraining! Jeden tag 5 Minuten genügen bereits.
- Beim Barfuss laufen auf der Wiese oder im Sand werden alle laufspezifischen Muskeln in optimaler Weise auf natürliche Art gestärkt. Dazu wirkt der Sand oder das Gras wie eine sanfte Massage. Laufen Sie auch im Alltag (in der Wohnung, zum Briefkasten usw.) so oft wie möglich barfuss.

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004