



FIT UND XUND # 17

SCHMERZEN IN DER ACHILLESSEHNE – WAS KANN ICH TUN?

Achillessehnenbeschwerden gehören zu den häufigsten Problemen von Fußballern und Läufern. Grund dafür sind die starke Wadenmuskulatur und Verspannungen in der hinteren Muskelkette. Machen Sie doch gleich mal den Stand-and-Reach-Test.

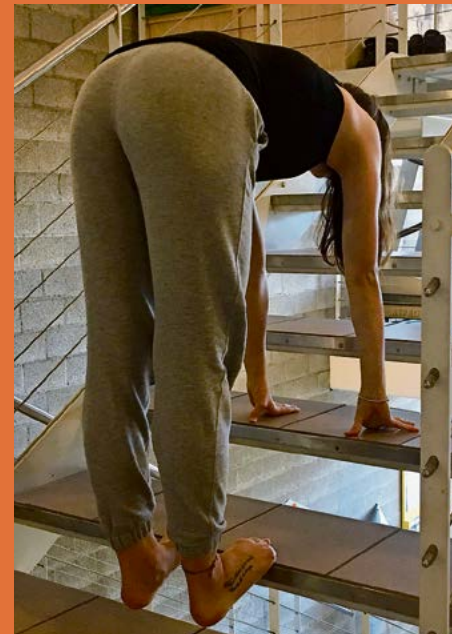


Die Fußsohle spielt eine wichtige Rolle. Hier wollen wir Spannung rausnehmen, indem Sie diese mit einer Rolle, einem Ball oder gar mit einem Golfball langsam ausrollen. Lassen Sie sich Zeit. Verharren Sie auch mal auf einem Punkt, der stärker schmerzt.



Sitzen Sie auf Ihre Zehen. Bei einem gesunden, entspannten Fuß haben die Zehen freie Beweglichkeit, und deshalb berührt der Fußballen den Boden komplett.

Die wichtigste Übung. Stehen Sie ohne Schuhe auf die Treppe und klammern Sie sich mit den Zehen fest. Knie durchstrecken. Lassen Sie die Fersen tief sinken. Neigen Sie sich nach vorne (Ferse bleibt unten!). Blick Richtung Bauchnabel. 3 Mal wiederholen lohnt sich.



Mit diesen Übungen nehmen Sie Spannung aus der gesamten hinteren Muskelkette und der Fußsohle. Deshalb wird sich auch

die Achillessehne beruhigen, und Entzündungsprozesse können zurückgehen. Und jetzt machen Sie doch gleich nochmals den Stand-and-Reach-Test. Besser? Besser.

Im ABC Fitness ergänzen wir das Krafttraining oft mit dem Gerät Ischio von Five, um Verkürzungen auf der Rückseite der Beine vorzubeugen.



Wenn Sie locker mit den Händen auf den Boden kommen, können Sie gerne die «Andelfinger Zeitung» weiterlesen. Wenn nicht:

Gaby Bächtold
ABC Fitness GmbH

