

A woman with long dark hair, wearing a white t-shirt and blue shorts, is running on a paved path. The image is taken with a fisheye lens, creating a circular, distorted perspective. The background shows green foliage and trees, also distorted by the lens. The overall scene is bright and active.

Die 7-Minuten-Routine: Eure tägliche Mini-Session für schmerzfreies Laufen

KRAFT.



theroga
PHYSIOTHERAPIE

WINDLASS-STRETCH (PLANTARFASZIENDEHNUNG)

Ziel:

Dehnung der Plantarfaszie, insbesondere nach längerer Inaktivität (z. B. morgens).

Ausführung:

- Setze dich auf einen Stuhl, ein Bein über das andere gelegt.
- Greife die Zehen des betroffenen Fußes mit der Hand.
- Ziehe sie langsam Richtung Schienbein, bis du eine Spannung unter dem Fuß spürst.
- Halte die Dehnung für 60 Sekunden.

→ **Tipp:** Ideal direkt morgens vor dem ersten Aufstehen.



FOOT-CORE

Ziel:

Aktivierung der kurzen Fußmuskulatur.

Ausführung:

- Stelle dich barfuß hin.
- Hebe gezielt nur den großen Zeh an, während die anderen Zehen am Boden bleiben.
- Danach: Drücke den großen Zeh aktiv in den Boden, ohne die restlichen Zehen zu krallen.
- Wechsle langsam zwischen Anheben und Senken, für ca. 1 Minute.

→ **Tipp:** Anfangs im Sitzen leichter, mit zunehmender Kontrolle im Stehen üben.



SHORT FOOT EXERCISE

+ EINBEINSTAND

Ziel:

Fußgewölbe aktivieren, Wahrnehmung verbessern.

Ausführung:

- Barfuß auf ein Bein stellen.
- Versuche, das Fußgewölbe leicht anzuheben, ohne die Zehen zu krallen („kurzer Fuß“).
- Halte die Position für 1 Minute, optional mit geschlossenen Augen für mehr Herausforderung.

→ **Tipp:** Achte auf ruhigen Stand – nicht „wackelig durchhalten“, sondern bewusst stabilisieren.



TIBIALIS POSTERIOR RAISE

Ziel:

Kräftigung des M. tibialis posterior, wichtig für die mediale Fußgewölbestabilität.

Ausführung:

- Stelle dich barfuß auf beide Beine.
- Platziere einen Tennisball zwischen deine Fersen und halte ihn dort.
- Hebe die Fersen kontrolliert an (Zehenstand), während der Vorfuß am Boden bleibt.
- Achte darauf, dass du das gesamte Bewegungsausmaß nutzt.
- Halte die Endposition kurz, dann langsam absenken.
- 2×30 Sekunden pro Seite.



SOLEUS-HSR

(ZEHENSTAND MIT GEBEUGTEM KNIE)

Ziel:

Faszien-Belastbarkeit steigern, Schutz vor Achillessehnenproblemen

Ausführung:

- Stelle dich barfuß hin, Knie leicht beugen.
- Gehe langsam auf die Zehenspitzen, Ferse hebt sich vom Boden
- Oben kurz halten, Spannung spüren.
- Langsam absenken
- 2×10 Wiederholungen pro Seite



ALLES AUF EINEN BLICK

Übung	Dauer	Fokus
Windlass-Stretch	1 Min	Dehnung der Plantarfaszie
Foot-Core	1 Min	Aktivierung kurze Fußmuskulatur
Short Foot + Einbeinstand	1 Min	Propriozeption & aktive Gewölbestütze
Tibialis Posterior Raise	2×30 Sek	Mittelfuß-Stabilität & Gewölbe
Soleus-HSR (Zehenstand)	2×10 Wdh	Faszien-Kraft & Belastungstoleranz

