

Fußheben (B8)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie denselben Muskel wie an der B8 Fußheben, nämlich den vorderen Schienbeinmuskel.

Richtige Ausführung

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und platzieren Sie Ihre Beine so, dass Oberschenkel und Unterschenkel etwa einen Winkel von 90° bilden und die Fersen nicht ganz schulterbreit vor Ihnen stehen.
2. Bewegen Sie nun Ihre Zehen nach oben (4 s), während die Fersen sich keinen Zentimeter bewegen und fest mit dem Boden verbunden bleiben, verharren Sie kurz (2 s). Führen Sie nun Ihre Zehen wieder zurück (4 s), ohne den Fuß vollständig abzusetzen (2 s).
3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Fußheben trainieren Sie den vorderen Schienbeinmuskel.

Hinweise

Je mehr Last auf den Fersen ruht, desto effektiver kann man den Schienbeinmuskel trainieren. Entweder drückt man die Fersen recht stramm zu Boden, oder man legt sich ein Gewicht auf die Oberschenkel.

Sie können die Bewegung grundsätzlich auch um ein Wippen erweitern und von der Ferse zu den Zehenspitzen wechseln. Also: Die Zehenspitzen bleiben auf dem Boden, die Ferse wird angehoben.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.