

## Revolution im Fußtraining: So stärken Sie Ihre Fußmuskulatur effektiv!

Dr. Jan-Peter Goldmann erforscht innovative Trainingstechniken der Fußmuskulatur an der Deutschen Sporthochschule Köln für mehr Leistung und Gesundheit.



**Köln, Deutschland** - Füße sind die Basis unseres Körpers und tragen unser gesamtes Gewicht im Alltag – beim Sport sogar bis zum Achtfachen. Dr. Jan-Peter Goldmann von der Deutschen Sporthochschule Köln, ein erfahrener Biomechaniker, hat in einem umfangreichen Forschungsprojekt gezeigt, wie entscheidend die Fußmuskulatur für unsere Gesundheit und sportliche Leistung ist. Nach 20 Jahren Forschung hat er Wege gefunden, wie gezieltes Training der Fußmuskulatur nicht nur die Kraft erheblich steigern kann, sondern auch Verletzungen vorbeugt.

Goldmann belegt, dass durch spezifisches Training Kraftzuwächse von bis zu 70 % möglich sind, sogar bei

professionellen Athleten sind noch Verbesserungen von 10 % drin. Die Herausforderung besteht darin, dass die Fußmuskeln selten bewusst angesteuert werden, jedoch sehr gut auf gezielte Trainingsreize reagieren. Starke Füße können Überlastungsproblemen wie Achillessehnenbeschwerden und Ermüdungsbrüchen entgegenwirken. Dies ist besonders relevant für viele Menschen, die nach langen Arbeitstagen oder sportlichen Aktivitäten an Schmerzen leiden.

## Die Rolle des Total Toe

Um die Fußmuskulatur auch im Alltag gezielt zu kräftigen, hat Goldmann das Trainingsgerät „Total Toe“ entwickelt, das unter dem Markennamen „Big Toe PowerPro“ von der Laufschuhmarke Joe Nimble vermarktet wird. Das Gerät konzentriert sich auf das Training des großen Zehs, was für die sportliche Leistung von entscheidender Bedeutung ist. Sebastian Bär, Geschäftsführer von Joe Nimble, hebt hervor, dass ein gut trainierter großer Zeh den Unterschied in der Leistung ausmachen kann. Goldmann erhält dabei Unterstützung vom Transferförderprogramm der Sporthochschule und der Patentvermarktungsagentur PROvendis.

## Übungen zur Stärkung der Fußmuskulatur

Eine stärkere Fußmuskulatur kann Fußfehlstellungen wie Knickfuß, Spreizfuß oder Plattfuß verhindern. Regelmäßiges Training ist dabei entscheidend. Experten empfehlen Übungen, die am besten barfuß und schmerzfrei durchgeführt werden sollten. Zu den effektiven Übungen zählen:

- **Einbeinstand:** Auf einem Bein stehen und die Augen schließen, 10-15 Sekunden halten.
- **Zehenspitzenstand:** Auf Zehenspitzen stehen, 10-15 Sekunden halten.
- **Hackenstand:** Auf den Hacken stehen, 10-15 Sekunden halten.
- **Gehen auf Außen- und Innenkante:** Auf den Außen-

oder Innenkanten der Füße gehen oder stehen.

- **Tuchgreifer:** Tuch mit den Zehen aufheben.
- **Der Sammler:** Gegenstände mit den Füßen aufheben.
- **Raupe:** Mit den Zehen in den Boden drücken und den Fuß vorwärts ziehen.
- **Klavierspielen:** Großzeh anheben, während die anderen Zehen auf dem Boden bleiben.
- **Fußsohlenmassage:** Mit dem Fuß über einen Tennis- oder Igelball rollen.

Diese Übungen, die auch in einer Vielzahl von Quellen empfohlen werden, schaffen eine solide Grundlage für gesunde Füße und können langfristig Fußprobleme lindern, die sich möglicherweise auf Knie, Hüfte oder Wirbelsäule auswirken.

## **Präventive Maßnahmen und Tipps**

Ein entscheidender Aspekt der Fußgesundheit ist, präventiv zu handeln. Experten raten, frühzeitig mit dem Training der Fußmuskulatur zu beginnen. Besonderes Augenmerk sollte auf die Fußwahrnehmung gelegt werden. Massagen und das Laufen auf verschiedenen Untergründen können die Durchblutung fördern und die Sensibilität der Füße verbessern.

Dr. Goldmann und seine Experten ermutigen, das Training in den Alltag zu integrieren und bei bestehenden Schmerzen einen Orthopäden aufzusuchen. Ein gut trainiertes Fußgewölbe kann nicht nur die allgemeine Mobilität verbessern, sondern auch das Risiko von Verletzungen deutlich senken.

Für weitere Informationen und Übungen zur Stärkung der Fußmuskulatur sind die folgenden Links nützlich: **Deutsche Sporthochschule Köln berichtet über die Entwicklungen, O3 Orthozentrum bietet Übungen für unsere Patienten** und **Physionista hat Übungen für ein gesundes Fußgewölbe.**

Details	
<b>Ort</b>	Köln, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.dshs-koeln.de">www.dshs-koeln.de</a></li><li>• <a href="http://o3-orthozentrum.de">o3-orthozentrum.de</a></li><li>• <a href="http://physionista.at">physionista.at</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**