



## Kräftigung des M. tibialis anterior

Erstellt von Sportwissenschaft/Trainingstherapie

Hauptaufgabe des zu trainierenden Muskels ist das Heben des Fußes bzw. der Fußspitze sowie des seitlichen äußeren Fußrandes. Durch eine verbesserte Funktion kommt es zu einer Aufhebung des Schleifens bzw. einem kontrollierteren Fußaufsatz und Abrollverhalten beim Gehen.

Mit geringem Aufwand können Sie die Übungen aus der Therapie auch Zuhause fortsetzen.

Nehmen Sie dazu auf einem Sessel Platz und versuchen Sie die auf den Abbildungen dargestellten Übungen nachzuvollziehen.



Ausgangsposition



Endstellung - Anspannungsphase

Photos: Spiesberger

Heben Sie bei ständigem Bodenkontakt mit der Ferse die **Fußspitze** in Pfeilrichtung maximal an und verbleiben in dieser Position für mindestens 10 Sekunden. Danach nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein. Nach 10 Sekunden Pause beginnen Sie wieder von vorne. Während den Übungen atmen sie ruhig ein und aus (Preßatmung vermeiden). Anstrengung und Ruhephase wechseln 10 mal. Das gesamte Übungsprogramm sollte 3 mal durchgeführt werden.

Führen Sie zwischendurch auch dynamische Übungen durch; d. h.: Heben und Senken der Fußspitze ohne Haltezeiten

<b>Dauer Anspannung:</b>	<b>10 sec.</b>
<b>Dauer Pause:</b>	<b>10 sec.</b>
<b>Wiederholungen/Serie:</b>	<b>10</b>
<b>Serienanzahl:</b>	<b>3</b>
<b>Serienpause:</b>	<b>1 min</b>
<b>Häufigkeit:</b>	<b>5-7/Woche</b>

Viel Spaß und Erfolg beim Training!