



Kräftigung des M. peroneus longus

Erstellt von Sportwissenschaft/Trainingstherapie

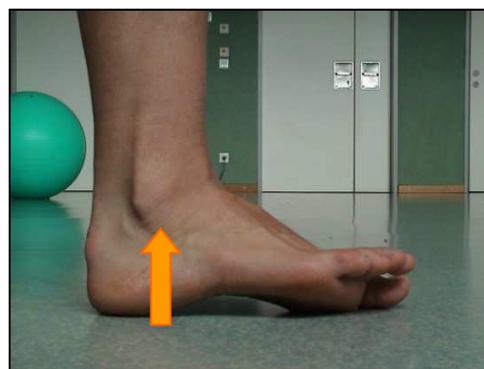
Hauptaufgabe des zu trainierenden Muskels ist das Heben des äußeren Fußrandes. Durch eine verbesserte Funktion kommt es zu einem kontrollierteren Fußaufsatz und Abrollverhalten beim Gehen.

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 den **äußeren Fußrand** in Pfeilrichtung bei **stabilisiertem Knie 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.

Machen Sie zwischendurch auch dynamische Übungen; d. h.: Heben und Senken des Fußrandes ohne Haltezeiten.

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

Viel Spaß und Erfolg beim Training!