

aktiv laufen

aktiv

# Laufen

3,80 €: SCHWEIZ: 7,60 SFR;  
ÖSTERREICH: 3,80 €; BENELUX: 4,50 €

November / Dezember 2010 |  
www.aktiv-laufen.de

**Homöopathie**  
So hilft die  
sanfte Medizin

**AUSRÜSTUNG**  
**Nie mehr frieren**  
+ Outfits für den Winter

**MARATHON**  
**Besser ankommen**  
+ Trainingspläne vom Profi

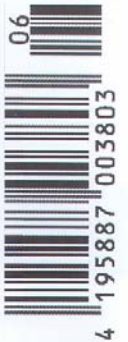
**SPECIAL: GPS & LAUFCOMPUTER**  
**Das Läufer-Navi**  
**SO GEHT'S: AKTUELLE TECHNIK**  
**RICHTIG EINSETZEN**

**Tipp**  
Das ideale  
Läufer-  
frühstück

**Test**  
Die besten  
Stirnlampen



**WINTERSCHUHE**  
WORAUF ES BEIM KAUF ANKOMMT

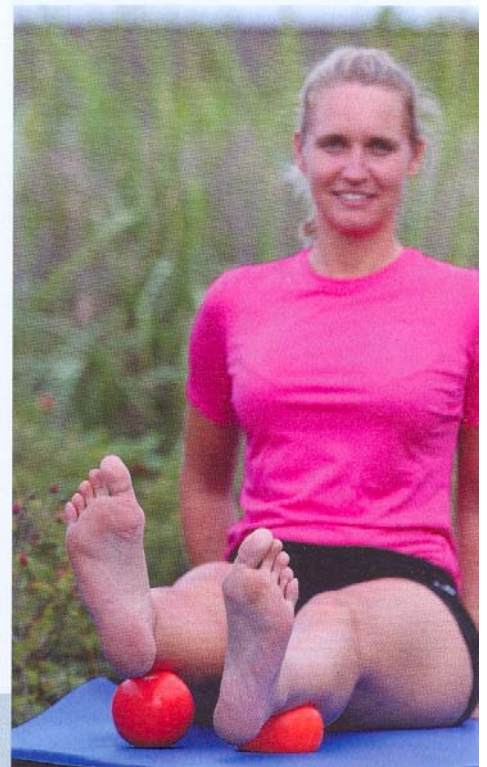


## // TRAINING

Sie sind immer gefordert. Schritt für Schritt. Genau deshalb haben sie auch mal eine entspannende Trainingseinheit verdient. Über diese Übungen freuen sich Ihre Beine und Füße. Garantiert.

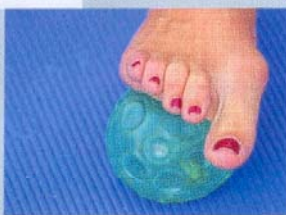
**K**leine Bälle, große Wirkung. Ein sanftes Selbstmassage- und Mobilisationstraining ist eine lohnende Abwechslung zu den vielen Trainingskilometern, die wir unseren Beinen und Füßen abverlangen. Perfekt geeignet sind kleine, luftgefüllte Softbälle mit einem Durchmesser von gerade einmal zehn Zentimetern. Bekannt sind diese kostengünstigen Fitnessgeräte auch als Franklin Bälle. Das Training mit den kleinen Bällen schult zudem die koordinativen Fähigkeiten, weil bei den hier gezeigten Übungen viele Muskeln, Sehnen und Bänder zusammenarbeiten müssen.

# Belohnung für die Füße



### Waden

Lockert die Wadenmuskulatur: Franklin Bälle unter die Waden legen und schnell auf- und abfedern. Beliebige Übungsdauer. Der Bewegungsimpuls kommt aus dem Hüftgelenk.



### Fußballen

Mobilisiert und lockert die Fußmuskulatur und die Fußgelenke. So einfach geht's: Rollen Sie den Vorfuß von rechts nach links (und zurück) über den Ball.

### Mittelfuß

Den Ball mittig unter das Fußgewölbe legen. Abwechselnd mit den Zehen und mit der Ferse auf den Boden tippen. Beliebige oft wiederholen.

**Weitere Informationen**, auch zur Franklin-Methode, bekommen Sie über Hanna Keßler, Bewegungspädagogin aus Köln. Siebach Straße 21 50733 Köln Telefon 0221-1209247 info@bewegungs-impuls.de www.bewegungs-impuls.de

**Buchtipps**  
ball and imagery exercises for relaxed and flexible shoulders, neck and thorax  
Franklin Method  
OPTP - Verlag, USA, 2008  
ISBN: 978-0-9799880-4-2

**Bezugsquelle für die Bälle**  
VISTAWELL SA  
Rue du Lac 40 / P.O. Box 40  
CH-2014 Böle  
Tel. +41 (0)32 841 42 52  
Fax +41 (0)32 841 42 87  
E-Mail: europe@vistawell.ch

## ENTSPANNENDE ÜBUNGEN FÜR LÄUFER



### Ferse

Macht den Fuß beweglich. Setzen Sie mit der Ferse auf und rollen wie schon zuvor den Fuß von rechts nach links (und zurück). Die Ferse berührt jeweils nur kurz den Boden.

## Wie ein Kugellager

Franklin Bälle funktionieren als eine Art Kugellager zwischen den Körperteilen und dem Boden beziehungsweise zwischen zwei Körperteilen. Je nach ihrer Positionierung finden Sie als Anfänger einen leichten Einstieg in das Training und als Fortgeschrittener eine neue Herausforderung im Training. Ein großer Vorteil dieses sanften Trainings: Während Sie sich auf den Bällen bewegen, werden Sie merken, dass Sie Fehler quasi von selber korrigieren. Das liegt daran, dass die Übungen erst dann stabil und harmonisch auszuführen sind, wenn man korrekt arbeitet.

Rollen Sie zur Selbstmassage langsam über die Bälle. Der Druck des Balles auf das Gewebe führt zu vermehrter Durchblutung von Muskeln und Bindegewebe. Sie lösen und lockern sich. „Wer will, kann die Übungen unterstützen. Lenken Sie Ihren Atem in die verspannte Stelle und malen Sie sich aus, wie er diese auflöst“, sagt Bewegungspädagogin Hanna Keßeler. Ein gutes Bewegungsgefühl ergibt sich bei manchen Übungen, wenn Sie mit dem Gedanken trainieren: „Der Ball bewegt sich, weil ich ihn bewege.“ Dann wechseln Sie den Gedanken: „Ich bewege mich, weil der Ball sich bewegt.“ **BETTINA HALBACH**

## GRUNDPRINZIPIEN BEIM BALLROLLEN

1. Langsam rollen
2. Nie über entzündete Stellen rollen
3. Bewusst atmen



### Oberschenkel vorne

Löst die vordere Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps). In Bauchlage den Ball unter ein Bein legen und es im Knie so anwinkeln, dass ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel entsteht. Das andere Bein liegt ausgestreckt am Boden. So lange man möchte das Bein über den Ball nach vorne und hinten rollen.

### Oberschenkel hinten

Massiert die hintere Oberschenkelmuskulatur. Im Sitzen den Ball unter das ausgestreckte Bein legen. Die Zehen in Richtung Knie ziehen. Das andere Bein anwinkeln. Den Po am Boden lassen. Mit Unterstützung der Hände den Oberkörper vor und zurück schieben. Das Bein rollt auf dem Ball hin- und her.

