

# Functional Ankle Stability Training (F.A.S.T.)

## Funktionelles Sprunggelenk Stabilitäts Training

Dieses Programm besteht aus 5 Schritten die nötig sind um die unteren Extremitäten und das Sprunggelenk zu kräftigen. Das Ziel ist die Prävention von Knöchel- und Unterschenkel-Verletzungen.

Die fünf Schritte sind:

1. Aufwärmen
2. Dehnen (Stretching)
3. Kräftigung
4. Propriozeption
5. Spezifische Sport-Propriozeption

Alle fünf sind notwendig und basieren aufeinander, um die Beweglichkeit, die Stärke, die Kraft, das Gleichgewicht und die Leistung zu verbessern. Das Programm dauert am Anfang eines Stabilitäts-Trainings im ganzem **15 Minuten täglich**, je nach Trainingszustand kann es natürlich intensiviert und verlängert werden.



# 1. Aufwärmen

## Laufen mit langen Schritten

- Anleitung:** Rennen Sie mit langen Schritten, mit 75% Ihrer maximalen Geschwindigkeit.
- Tip:** Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, um Ihr Becken und Ihren Rücken gerade zu halten.
- Nutzen:** Aufwärmen der Beinmuskeln mit leichtem Dehnen.
- Zeit:** 1 Minute.



## Seitwärts-Springen

- Anleitung:** Von einer athletischen Position aus (in leichter Beugstellung der Knie) springen Sie von Ihrem linken Bein seitlich auf Ihr rechtes Bein und stabilisieren sofort bei der Landung. Machen Sie so weiter mit Seit-Sprüngen nach rechts 15 Sekunden lang. Danach wechseln Sie die Sprungrichtung (nach links) für 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung.
- Tip:** Halten Sie die korrekte Ausrichtung (Knie über der zweiten Zehe).
- Nutzen:** Aufwärmen und Kräftigung der inneren und äusseren Hüftmuskeln.
- Zeit:** 1 Minute.



## Rückwärts Laufen

- Anleitung:** Rennen Sie rückwärts indem Sie sich vom Fussballen rückwärts abstossen.
- Tip:** Halten Sie die korrekte Ausrichtung (Knie über der zweiten Zehe).
- Nutzen:** Aufwärmen und Kräftigung der Gesäss- und Wadenmuskeln.
- Zeit:** 1 Minute



## 2. Stretching

Es ist wichtig Ihre Muskeln zu dehnen um eine normale Gelenks-Beweglichkeit zu erlangen. „Stretching“ (Dehnen) hilft auch um Spannungen in Muskeln zu verringern. Halten Sie alle Dehnübungen 30 Sekunden pro Seite.

### Iliopsoas (Hüft-Beuger)-Stretch

Knien Sie mit dem rechten Knie auf einer Unterlage auf den Boden, Ihr linkes Knie vor ihrem Körper und Ihr linker Fuss flach auf den Boden. Während beide Knie in einer 90° Stellung sind, kippen sie ihr Becken nach unten währenddem Sie ihre Bauchmuskeln anspannen. Sie sollten die Dehnung im Vorderteil ihrer Hüfte spüren. Sie können auch ein wenig ihre Hüften vorwärts bewegen um die Dehnung zu verstärken.

**Wiederholen Sie 30 Sekunden auf der anderen Seite.**

Zeit: 1 Minute



### Lumbal (Lenden)-Stretch

Liegen Sie auf dem Rücken, biegen Sie beide Knie und überkreuzen sie ihre Füße. Ziehen Sie Ihre Knie zur Brust. Lassen Sie Ihr Becken vom Boden abheben und fühlen sie die Dehnung in Ihren tiefen Rückenmuskeln.



### Gluteus (Gesäss)-Stretch

Liegen Sie auf dem Rücken. Greifen Sie Ihr rechtes Knie und ziehen Sie es zu Ihrer linken Schulter. Fühlen Sie die Dehnung im rechten Gesäss.

**Wiederholen Sie 30 Sekunden auf der anderen Seite.**

Zeit: 1 Minute



## Tensor (Seitlicher Oberschenkel)-Stretch

Stehen Sie gerade und kreuzen Sie das rechte Bein hinter das linke (die Zehen sollten ein wenig zum linken Fuss zeigen). Drehen Sie die Hüften nicht aus. Gleiten Sie mit ihrer linken Hand auf der Innenseite Ihres rechten Beines entlang bis Sie eine Dehnung auf der Aussenseite Ihres Oberschenkels spüren.

**Wiederholen Sie das Gleiche 30 Sekunden auf der anderen Seite.**

**Zeit:** 1 Minute



## Hamstring (Oberschenkel Rückseite)-Stretch

Stehen Sie gerade und platzieren Sie Ihren rechten Fuss vor Ihren linken. Halten Sie Ihren Rücken gerade und beugen Sie sich vor, ohne Ihre Hüften auszudrehen. Halten Sie Ihr Knie gerade und fühlen Sie die Dehnung an der Rückseite Ihres rechten Oberschenkels.

**Wiederholen Sie 30 Sekunden auf der anderen Seite.**

**Zeit:** 1 Minute



## Quadriceps (Oberschenkel Vorderseite)-Stretch

Stehen Sie gerade, greifen Sie Ihren rechten Fuss und ziehen Sie ihn zum Gesäss. Beide Knie bleiben zusammen. Fühlen Sie die Dehnung vorne in Ihrem Oberschenkel. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, um Ihren Rücken gerade zu halten.

**Wiederholen Sie 30 Sekunden auf der gegenüberliegenden Seite.**

**Zeit:** 1 Minute



## Gastrocnemius (oberflächliche Wade)-Stretch

Stehen Sie mit Ihrem rechten Bein hinter Ihrem linken, so dass beide Füße nach vorne schauen. Beugen Sie sich vor und lehnen Sie Ihre Hände an eine Wand (oder platzieren Sie Ihre Hände auf dem linken Oberschenkel um das Gleichgewicht zu halten). Halten Sie Ihr rechtes Knie gestreckt und beide Fersen auf dem Boden. Fühlen Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade.

**Tip:** Vergewissern Sie sich, dass Ihre Hüften nicht ausgedreht sind und dass Ihre Füße geradeaus schauen. 30 Sekunden jede Seite.

**Nutzen:** Dehnung des zweiköpfigen, oberflächlichen Wadenmuskels (Gastrocnemius).

**Zeit:** 1 Minute



## Soleus (tiefe Wade)-Stretch

Stehen Sie mit Ihrem rechten Bein hinter dem linken, so dass beide Füße nach vorne schauen. Biegen Sie beide Knie während Sie die Fersen am Boden behalten und belasten Sie ein bisschen mehr das hintere Bein. Beugen Sie sich vor und lehnen Sie Ihre Hände an eine Wand (oder platzieren Sie Ihre Hände auf dem linken Oberschenkel um das Gleichgewicht zu halten). Fühlen Sie die Dehnung tief in Ihrer rechten Wade.

**Tip:** Vergewissern Sie sich, dass Ihre Hüften gerichtet sind und dass Ihre Füße geradeaus schauen und dass Sie nicht abgewendet sind. 30 Sekunden jede Seite.

**Nutzen:** Dehnung des tiefen Wadenmuskels (Soleus).

**Zeit:** 1 Minute



## Plantarfaszien (Fusssohlenband)-Stretch

Berühren Sie mit Ihren Zehen die Wand und bleiben Sie mit Ihrem Fussballen am Boden. Beugen Sie das Knie zur Wand und bleiben Sie dabei mit dem Knie in einer Linie über der zweiten Zehe. Die Dehnung sollten Sie im Fuss-Längsgewölbe spüren.

**Wiederholen Sie 30 Sekunden auf jeder Seite.**

**Zeit:** 1 Minute



## 3. Kräftigung

### Hüfte-Heben

**Anleitung:** Halten Sie beide Beine und Knie vollkommen gerade, stehen Sie auf Ihrem rechten Bein und heben Sie nur die linke Hüfte und den linken Fuss vom Boden ab. Biegen Sie nicht die Knie, sondern heben Sie den linken Fuss nur durch das Heben Ihrer linken Hüfte. Senken Sie die Hüfte auf eine kontrollierte Art und Weise. Heben und Senken Sie weiter für 30 Sekunden. Wechseln Sie die Seite und heben Sie die andere Hüfte und Fuss.

**Tip:** Stellen Sie sicher, dass Sie eine korrekte Ausrichtung mit den Knien haben, die über den Füessen sind und eine Linie mit der Hüfte bilden. 30 Sekunden jede Seite.

**Nutzen:** Stärkung der Hüftmuskeln, um das Becken und die untere Extremität sauber auszurichten.

**Zeit:** 1 Minute



### Zehen-Heben

**Anleitung:** Stehen Sie in athletischer Position (mit einer leichten Beugung in den Knien), die Füesse eine Schulterbreite auseinander und die Knie über den 2. Zehen. Plazieren Sie Ihre Hände auf der Aussenseite der Knie und drücken Sie sanft dagegen, damit sie nicht nach aussen abweichen, während Sie die die Zehen um 3-5 cm anheben.

**Tip:** Versichern Sie sich, dass Sie eine gute Ausrichtung haben mit den Knien direkt über ihren Füessen. 30 Sekunden jede Seite.

**Nutzen:** Kräftigung der vorderen Unterschenkel-Muskeln (Tibialis anterior).

**Zeit:** 1 Minute



## 2-stufiges Fersen-Heben

**Anleitung:** Stehen Sie auf beiden Vorfuss-Ballen und steigen Sie auf dem auf und ab. Heben Sie am Anfang die Ferse nur ein paar Zentimeter hoch, Pause, dann steigen Sie so hoch es geht hinauf. Dann wieder ein paar Zentimeter tiefer, Pause, dann ganz hinunter. Sie können diese Übung auch Einbeinig durchführen.

**Tip:** Halten Sie das Gleichgewicht und dass Knie gestreckt während dem Hochheben der Ferse. 30 Sekunden jede Seite.

**Nutzen:** Stärken des Gastrocnemius, Soleus und der Sprunggelenks-Stabilisierer.

**Zeit:** 1 Minute.



## 4. Propriozeption

Propriozeption (Eigenwahrnehmung des Körpers, auch wenn wir die Augen geschlossen halten) und Balance sind wichtig um die Reaktionszeit der Nerven und aktiver Muskelgruppen zu verbessern. Je schneller Ihre Muskeln und Nerven reagieren, desto besser ist Ihre sportliche Leistung. Sie werden damit aber auch die Stabilität ihrer Knie und Sprunggelenke verbessern.

### Einbein-Stand mit geschlossenen Augen

- Anleitung:** Stehen Sie auf einem Fuss mit leicht gebeugtem Knie. Lockern Sie das Bein auf der Gegenseite bevor Sie diese Hüfte und Knie anheben und leicht biegen. Halten Sie Ihr Becken gerade. Schliessen Sie Ihre Augen.
- Tip:** Stabilisieren Sie das Sprunggelenk, damit Ihr Knöchel nicht ein- oder auskippt. 60 Sekunden pro Bein.
- Nutzen:** Balance und Propriozeption verbessern, Kräftigung der Sprunggelenks-Stabilisierer.
- Zeit:** 2 Minuten.



### Einbein-Hüpfen im Viereck

- Anleitung:** Stehen Sie auf einem Fuss. Springen Sie nach vorn, dann nach rechts, dann nach hinten und zuletzt nach links, damit Sie wieder in der Ausgangsposition sind und somit ein Viereck gesprungen sind. Machen Sie dies 30 Sekunden lang auf jedem Bein.
- Tip:** Halten Sie Ihr Knie in einer Linie über die 2. Zehe wenn Sie mit dem Knie abfedern. Vermeiden Sie die Tendenz des Knies nach innen auszuweichen.
- Nutzen:** Kraft und Kondition der unteren Extremität verbessern, gleichzeitig Beibehalten einer korrekten Ausrichtung derselben.
- Zeit:** 1 Minute.





## 5. Spezifisches Sportbalance-Training

**Anleitung:** Einbein-Stand beim Durchführen einer sportspezifischen Übung  
60 Sekunden jede Seite

**Nutzen:** Balance und Propriozeption in Ihrer spezifische Sportart verbessern.

### **Basketball**

Dribbeln Sie den Ball am Ort während Sie auf einem Bein mit geschlossenen Augen stehen.

### **Volleyball**

Spielen Sie den Ball einem Mitspieler zu während Sie auf einem Bein stehen.

### **Fussball**

Jonglieren Sie den Ball während Sie auf einem Bein stehen.

### **Hockey**

Spielen Sie den Puck einem Mitspieler zu während Sie auf einem Bein stehen.

### **Handball**

Werfen Sie den Ball einem Mitspieler zu während Sie auf einem Bein stehen.

### **Tennis**

Schwingen Sie Ihr Racket während Sie auf einem Bein mit geschlossenen Augen stehen

### **Laufsport / Rad / Wintersport**

Biegen und Strecken Sie langsam Ihr Knie während Sie auf einem Bein mit geschlossenen Augen stehen. Halten Sie Ihr Knie in einer Linie über die 2. Zehe.