

# Fußgewichte/Gewichtsmanschetten

Es gibt wohl kaum Fitness-Equipment, das schon länger auf dem Markt ist, als die klassischen, mit Gewichten bestückbaren Westen, Hand- und Fußmanschetten. Man kann damit sehr viel nützliches machen, leider aber auch viel Unsinn stiften und seinem Körper damit schaden. Wir möchten hier einmal die wichtigsten Fakten über diese Utensilien aufklären.

In diesem Artikel beginnen wir mit dem Fußgelenk Manschetten.

## Fußgelenk-Manschetten

Schnell ums Fußgelenk gebunden und loslaufen. So einfach sind die doch die Manschetten für die Fußgelenke. Mit einem Gewicht von standardmäßig 1,2,3 oder sogar 4-5 Kg machen sie das Lauftraining gleich doppelt so effektiv. Docheinen Moment, stimmt das wirklich? Muss ja, denn immerhin ist auf der Verpackung auch jemand abgebildet, der mit diesen Gewichten läuft.

Immerhin muss sich die Industrie keine Gedanken darum machen, sie verkauft, die Menschen kaufen und Sie hat den Schaden nicht.

## Warum sich Fußgelenk-Manschetten nicht zum Lauftraining/Sprungkrafttraining eignen

Ziel für eine Steigerung der Laufleistung oder auch der Sprungkraft ist in erster Linie eine erhöhte Belastung des Quadrizeps und der Gluteus Muskulatur. Leider befinden sich die Gewichte aber ganz unten an den Extremitäten. Letzten Endes ist es einfach nur so, als würde **nach dem abdrücken von Boden jemand an Ihrem Bein ziehen**. Während der eigentlichen Belastungsphase haben Sie also keine wirkliche Mehrbelastung. Lediglich beim anbeugen des Beins wird der Beinbizeps etwas durch das Gewicht belastet. Ob man dafür die unfunktionelle Belastung des Kniegelenks, welches nicht für Zug-Belastungen ausgelegt ist, in Kauf nimmt, sei dann wohl ab hier jedem selbst überlassen. Der Beinbizeps lässt sich durchaus auch gesünder trainieren.

Natürlich fühlt man sich nach dem Ausziehen der Manschetten leichter. Aber stellen Sie sich vor, Sie versuchen Hochsprung; nachdem Sie abgesprungen sind, drückt Sie jemand wieder runter. Natürlich schaffen Sie dann die normale Höhe nicht. Der Trainingseffekt war aber trotzdem nicht höher, als wenn Sie alleine gesprungen wären und die Höhe geschafft hätten.

### Sind Fußgelenk-Manschetten also grundsätzlich nicht empfehlenswert?

An sich sind diese Manschetten aber eine gute Sache: Bauchübungen(Beinheben) lassen sich Prima damit erschweren. Im Kampfsport sind die super dazu geeignet, bei langsamen Fußritten die aktive Beweglichkeit zu verbessern.

**Fazit:** Fußgelenkmaschetten im Lauftraining/Sprungkrafttraining: nein

Fußgelenkmaschetten im Krafttraining: ja