

Kräftigung Wadenmuskulatur im Stand

WANZ

Gut für Langstreckenläufe, Radfahren und Schwimmen. Zur Vorbeugung von Achillessehnenbeschwerden

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.



A2



A1 Ausgangsstellung

Beidbeiniger Stand, Füße parallel, Füße und Knie eng zusammen.

Beide Hände locker an einer Wand o.Ä. anlegen, aufrechter Oberkörper.

A2 Ausführung

Körper bis auf die Fußspitzen anheben, die Fersen vom Boden lösen, langsam wieder absenken, aber nicht ganz bis zum Boden. Die Knie bleiben gestreckt.



B1 Steigerung

Die gleiche Übung im Einbeinstand. Das Knie des anderen Beines vorne anheben, so dass Knie- und Hüftgelenk auf einer Linie sind.

Wichtig

Körper kontrolliert, aber maximal anheben.

Achtung

Langsam ausführen und zunächst beidbeinig beginnen!

Nicht bei akuten Achillessehnenbeschwerden!