

## **SG STERN AKTIV – Folge 30 der Trainingsbibliothek: Wadenheben**

### **1. Zielgruppe**

Diese Übung für die Wadenmuskulatur ist sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung ist eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.

### **2. Bewegungsausführung**



Ausgangsposition



Endposition

Für diese Übung wird eine Erhöhung (mindestens 5 cm) benötigt. Die Fußballen sind auf der Erhöhung und die Fersen sind auf dem Boden oder in einer leichten Dehnposition der Wadenmuskulatur frei in der Luft. Aus dieser Ausgangsposition werden mit durchgestreckten Kniegelenken die Fersen so weit wie möglich nach oben gezogen, so dass man nur noch auf dem vorderen Teil des Fußballens steht. Die Endposition wird für 2-3 Sek. gehalten und anschließend werden die Fersen langsam wieder bis zur Ausgangsposition gesenkt. Die Kniegelenke sind während der gesamten Übungsausführung durchgestreckt.

### **3. Belastungsnormative**

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen

### **4. Variationsmöglichkeiten**

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition länger statisch halten
- kleine Bewegungen in der Endposition
- Übung mit Zusatzgewichten ausführen, z.B. Kurzhanteln, Wasserflaschen, Gewichtsmanschetten

### **5. Kontraindikationen**

Nicht geeignet bei:

- akuten Kniegelenkproblemen
- akuten Fußgelenkproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com)