Training@Home > Kräftigungsübung

Wadenheber

Wir empfehlen für diese Übung je Bein **3 x 10 Wiederholungen.**

(1-2) Stellen Sie sich mit den Ballen auf eine Stufe und stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab. Winkeln Sie ein Bein im 90°Winkel nach hinten an und gehen Sie mit dem anderen Bein, welches gestreckt sein sollte, soweit wie möglich in den Zehenstand

(3) und senken Sie es wieder ab.

Indikationen:

- schwache Wadenmuskeln
- schlechtes Gangbild
- Shin splints / Schienbeinkantensyndrom

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Wadenmuskulatur