WADENHEBEN MIT KURZHANTELN

Beim Wadenheben mit Kurzhanteln ergänzt du die stehende Grundbewegung um frei gehaltene Zusatzlast. In der Grundausführung hältst du je eine Kurzhantel seitlich am Körper und stehst mit den Vorfüßen auf einer Stufe oder einem Stepper, sodass die Fersen frei nach unten sinken können.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel	Kurzhanteln	Anfänger	Isolationsübung



1 STARTPOSITION

Du stehst stabil, die Kurzhanteln hängen ruhig seitlich am Körper.

2 FERSEN ANHEBEN

Drück dich über den Vorfuß nach oben, der Oberkörper bleibt aufrecht.

3 OBERE POSITION

Halte den höchsten Punkt kurz und senk die Fersen ruhig ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Wähle eine stabile, rutschfeste Stufe oder einen Stepper und zwei Kurzhanteln, die du sicher halten kannst.
2. Stell die Ballen mit ausreichend Kontaktfläche auf die Kante.
3. Drück dich über den Vorfuß nach oben.
4. Erreich die höchste Position, die du ohne Wackeln kontrollierst, und halte sie kurz.
5. Senk die Fersen ruhig so weit ab, wie es kontrolliert und angenehm möglich ist.

WICHTIGE TIPPS

- Vorfüße mit ausreichend Kontaktfläche aufsetzen
- Kurzhanteln ruhig neben dem Körper halten
- Fersenweg vollständig und kontrolliert nutzen

HÄUFIGE FEHLER

- Vorfüße stehen zu knapp auf der Stufe
- Kurzhanteln ziehen den Oberkörper aus der Balance
- Zusatzlast verkürzt den Fersenweg