WADENHEBEN IM SITZEN

Beim Wadenheben im Sitzen trainierst du die Wade mit deutlich gebeugten Knien. Dadurch verändert sich die mechanische Situation des zweigelenkigen Gastrocnemius und der Soleus übernimmt relativ mehr Arbeit, ohne den Gastrocnemius vollständig auszuschalten.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Schollenmuskel	Kurzhanteln, Hantelbank	Anfänger	Isolationsübung



1 STARTPOSITION

Du sitzt mit gebeugten Knien, die Last liegt auf den unteren Oberschenkeln.

2 FERSEN ANHEBEN

Drück den Vorfuß nach unten und heb die Fersen, ohne die Knie zu bewegen.

3 OBERE POSITION

Oben hältst du kurz, dann senkst du die Fersen ruhig ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Setz dich auf eine stabile Bank und stell die Vorfüße auf eine feste, rutschfreie Erhöhung.
2. Leg zwei Kurzhanteln auf die unteren Oberschenkel oberhalb der Knie und sichere sie mit den Händen.
3. Halte die Knie deutlich gebeugt und den Oberkörper aufrecht.
4. Drück den Vorfuß in die Erhöhung und heb die Fersen nach oben, ohne die Hanteln mit den Händen anzuheben.
5. Senk die Fersen ruhig in die untere Position und vermeide Federn aus der Dehnung.

WICHTIGE TIPPS

- Knie deutlich gebeugt und stabil halten
- Kurzhanteln oberhalb der Knie platzieren und sichern
- Vorfüße auf einer festen Erhöhung

HÄUFIGE FEHLER

- Last liegt direkt auf den Kniescheiben
- Knie bewegen sich während der Wiederholung deutlich mit
- Aus der unteren Position wird gefedert