

Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie Rummelsberg / Nürnberg

Übungen zur Kräftigung der Wadenmuskulatur

Übung 1.

Die Übung beginnt im Zweibeinstand (Abbildung links). Dann wird der sog. Zweibeinzehenspitzenstand eingenommen (Abbildung Mitte). Dann wird das Gewicht langsam auf das zu trainierende Bein verlagert (hier rechts) und das andere Bein angehoben (hier links). Es resultiert der Einbeinzehenspitzenstand (Abbildung rechts). Langsam bis 10 zählen und dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



Übung 2.

Die Übung beginnt im Einbeinstand (Abbildung links). Dann wird der sog. Einbeinzehenspitzenstand eingenommen (Abbildung rechts). Langsam bis 10 zählen und dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



Wenn Übung 1 gelingt mit Übung 2 beginnen. Die jeweilige Übung 10 Mal hintereinander und dies einmal pro Stunde durchführen.