

23 - WADEN HEBEN

Muskelgruppe: Waden, Sprunggelenk



Ausführung:

- Stelle dich mit dem Ballen auf eine Treppenstufe/Buch etc.
- Die Ferse bleibt in der Luft.



- Nun hebt ihr die Ferse an und stellt euch auf die Zehenspitze.
- Senkt danach die Ferse bis sie unterhalb der Kante der Treppenstufe ist.

Diese Übung kann man auch super in ein Lauftraining einbauen :)

Führe diese Übung jeweils 20, 30 oder 40 Sekunden (je nach Fitnessstand) durch. Danach nehmt ihr die andere Seite.