

## WADENHEBEN - KURZUEBERSICHT

Was ist Wadenheben?

Wadenheben (Calf Raises) ist eine Übung zur Kraeftigung der Wadenmuskulatur, insbesondere des Gastrocnemius und des Soleus. Dabei werden die Fersen vom Boden abgehoben, um die Waden gezielt zu kontrahieren.

Varianten

### 1. Stehendes Wadenheben

- Aufrecht stehen, Fuesse hueftbreit
- Fersen heben und auf die Ballen stellen
- Langsam absenken
- Mit Koerpergewicht oder Zusatzgewicht moeglich

### 2. Sitzendes Wadenheben

- Sitzposition auf Bank oder Maschine
- Gewicht auf den Oberschenkeln
- Fersen heben, maximale Kontraktion
- Langsame, kontrollierte Bewegung

### 3. Einbeiniges Wadenheben

- Auf einem Bein stehend
- Foerdert Gleichgewicht und gleicht Kraftunterschiede aus

Technik Tipps

- Bewegung langsam und kontrolliert
- Volle Bewegungsamplitude nutzen

- Koerper stabil halten, kein Schwung

#### Typische Fehler

- Schwung oder Springen statt Kontrolle
- Fersen nicht komplett absenken
- Gleichgewicht verlieren bei einbeiniger Variante

#### Warum Wadenheben wichtig ist

- Staerkt die Waden fuer Halt und Stabilitaet
- Foerdert Sprungkraft und Laufleistung
- Beugt Verletzungen im Fuss und Sprunggelenk vor
- Rundet ein Beintraining sinnvoll ab