

Dauer: 2-3 Sätze á 12 - 15 Wiederholungen

Übungslevel



mgI. Hilfsmittel
Treppenstufe, Buch,
Matte

Zielmuskulatur

- ✓ Wadenmuskulatur
- ✓ Muskulatur Fußgewölbe
- ✓ Rumpfmuskulatur
- ✓ Unterschenkel
- ✓ Gesäßmuskulatur

Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Stabilisierung Fuß- und Sprunggelenk
- ✓ Stabilisierung der Knie
- ✓ Seitliche Stabilität des Fußes
- ✓ Fördert Durchblutung sowie Herz-Kreislauf-Gesundheit

1. Positionierung und Hinweis

Eine gut funktionierende Wadenmuskelpumpe reduziert Blutstau in den Beinen, senkt den Venendruck und entlastet das Herz. Studien zeigen, dass eine eingeschränkte Wadenfunktion mit schlechterer Durchblutung, venöser Insuffizienz, Krampfadern und einer verminderten kardiovaskulären Leistungsfähigkeit verbunden ist. Langes Sitzen oder Stehen, Bewegungsmangel, Dehydration und eingeschränkte Sprunggelenksbeweglichkeit können diese Pumpfunktion schwächen.



2. Grafische Darstellung

Aktiviere Deine Körpermitte



Bild 1

Blick ist neutral und Gesäßmuskeln bleiben leicht angespannt

Mit Drehung Fußspitzen optimierst Du die Übung



Bild 3

Nutze eine Wand oder Stuhl bei Problemen mit dem Gleichgewicht

Treppenstufen/ein Buch intensivieren die Übung

3. Ausführung

Stelle dich hüftbreit auf, spanne Deine Po- Gesäßmuskeln leicht an, ziehe Deinen Bauchnabel nach innen und stelle Deine Füße parallel auf (**Bild 1**). Halte dich bei Bedarf an einer Wand oder einem Geländer fest. Drücke jetzt die Fersen langsam vom Boden ab und gehe auf die Zehenspitzen. Halte die Spannung in den Waden sowie Deinen Gesäßmuskeln bewusst an und bleibe in der oberen Position für 1–2 Sekunden (**Bild 2**). Senke die Fersen langsam und kontrolliert wieder ab (nicht fallen lassen). Atme während des Hochdrücken aus und in der Absenkbewegung wieder aus.

4. Variationen

Vereinfachung:

- Führe die Übung im Sitzen durch, Du kannst so durch Druck auf die Oberschenkel die Intensivität steuern.

Erschwerung:

- Führe die Übung auf einem Bein durch oder nutze eine Treppenstufe zur Intensivierung.

5. Einsatz im Training

Aufwärmung / Hauptteil / Cool-down/Mobility / bewegte Pause

Bemerkungen:

Es wird empfohlen, die Waden ca. 2–3-mal/Woche zu trainieren. Du kannst die Übung auch morgens beim Zähneputzen durchführen.

Übungsübersicht