Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur: Wadenübung

Bei dieser Übung hält sich der Trainierende im Stehen an einer Wand fest und löst ein Bein vom Boden weg. Die Ferse des Standbeins wird angehoben und gesenkt. Damit wird die Wadenmuskulatur gestärkt.

Ausgangsposition

Stand, abgestützt an der Wand, Standbein gestreckt, das andere gebeugt.

Endposition

Mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen und wieder zurück, Kniegelenk bleibt gestreckt.

Material: weiche Unterlage

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO