

Wadenheber

ASTE:

- Stand mit Fußspitzen auf Stepper/Treppenstufe
- Vordehnung Waden (Fersen absenken)
- Oberkörper aufrecht + Knie gestreckt

ESTE:

- Stand auf Fußspitzen/Zehenballen
- Fersen angehoben

Alternativ:

- Stand auf labiler Unterlage z.B. Airexmatte
- Einbeinig
- Körpergewicht bei Hebung auf einem Bein erhöhen (Schwerpunkt verlagern)

