

## Kräftigung langer Wadenmuskel (m. gastrocnemius)



### Ausgangsstellung:

① Mit beiden Füßen (nur Vorfuss) auf Treppenstufe oder Stepper stehen, Ferse ist frei. Wenn möglich leicht mit einer Hand halten, um grobe Wackelbewegungen zu verhindern.

### Ausführung:

② Auf die Zehenspitzen hochdrücken, so weit wie möglich. Dann langsam wieder absenken bis unter die Horizontale bzw. so weit, wie möglich.

### Ausführung In der Akutphase:

Nur die schmerzfreie Seite (Bein) belasten beim Hochdrücken. Oben angekommen, kann wieder mehr Gewicht auf die schmerzhafteste Seite gebracht werden. Anschliessend mit dieser Belastung die Fersen bremsend absenken, bis unter die Horizontale.

### Variante:

③ & ④ **Einbeinig:** Die selbe Übung wie ① & ②, jedoch nur mit einem Bein. Dazu den anderen Fuss auf der Wade ablegen.

**Bitte beachten:** Das Absenken soll ungefähr doppelt so lange dauern wie das Hochdrücken

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)