

T
R
A
H
I
N
I
N
G
S
P
E
L
A
N
E

Exzentrisches Training für die Wade

Im Überblick

- auf dem Vorfuß an der Stufe
- hoch eine Sekunde - runter 3 Sekunden
- auf zwei Füßen hoch, nur auf der verletzten Seite runter
- volles Körpergewicht auf der verletzten Seite
- vollen Bewegungsumfang nutzen
- 12 Wochen
- 2x täglich
- 7 Tage pro Woche
- 3 Serien Knie gestreckt + 3 Serien Knie gebeugt
- Joggen und andere Aktivitäten sind erlaubt, wenn sie schmerzfrei sind.
- die ersten 2 Wochen sind schmerzhaft
- Wenn das Training keine Schmerzen mehr verursacht, kann ein Rucksack mit Zusatzgewichten verwendet werden.

Kontakt:

Tel.:
01575 8063339

Email:
info@osteopathie-steffen-gizzas.de

Web.:
osteopathie-steffen-gizzas.de

Maria-Merian-Straße 9
70736 Fellbach



Osteopathie
Steffen Gizzas

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich mit den Vorfüßen auf eine Stufe, so dass die Fersen in der Luft hängen. Sie können sich gerne mit den Armen an einem Geländer oder der Wand abstützen. Heben Sie die Fersen, und damit den ganzen Körper so hoch wie möglich. Nehmen Sie nun das gesunde Bein weg. Das gesamte Körpergewicht sollte jetzt auf dem betroffenen Fuß lasten. Knie- und Hüftgelenk bleiben dabei gestreckt.

Ausführung

Lassen Sie nun die Ferse langsam (ca. 3 Sekunden) unter das Niveau des Vorfußes sinken. Heben Sie sich dann mit Hilfe des anderen Beines wieder an (ca. 1 Sekunde). Nutzen Sie bei dieser Übung möglichst den gesamten Bewegungsradius Ihres Fußes.

Parameter

Wiederholen Sie diesen Ablauf bis zu 15 Mal, wechseln Sie dann zur anderen Seite oder dehnen Sie die Muskulatur als Pause. Nach einer Minute Pause wiederholen Sie die Übung. Insgesamt sollten drei Sätze mit gestrecktem Knie durchgeführt werden. Danach folgen drei Sätze, bei denen das Knie immer leicht gebeugt bleibt.

Diesen Übungsaufbau sollten Sie 12 Wochen lang zweimal täglich an sieben Tagen in der Woche durchführen.

Hinweise

In den ersten zwei Wochen wird Ihnen die Übung wahrscheinlich wehtun. Das ist normal, machen Sie sich keine Sorgen, es wird besser werden. Sobald die Übung schmerzfrei durchgeführt werden kann, sollten Zusatzgewichte verwendet werden. Am einfachsten ist es, Bücher oder Flaschen in einen Rucksack zu packen, den man während der Übung trägt.

Während der Trainingszeit sollten alle schmerzhaften Aktivitäten vermieden werden, d.h. z.B. Joggen ist erlaubt, sobald es nicht mehr weh tut. Besondere Vorsicht ist bei Schnellkraftübungen geboten. Diese sollten erst nach den 12 Wochen wieder aufgenommen werden, um Komplikationen zu vermeiden.

Meist ist die Schmerzfreiheit im Alltag und auch beim Training schon deutlich vor Ablauf der 12 Wochen erreicht, aber um Rückfälle zu vermeiden, sollte man die ganze Zeit durchhalten.

Bei offenen Fragen
buchen Sie gerne
einen
Beratungstermin



Ihnen hat der
Artikel geholfen?
Dann würde ich
mich über positives
Feedback freuen



Kontakt:

Tel.:
01575 8063339

Email:
info@osteopathie-steffen-gizzas.de

Web.:
osteopathie-steffen-gizzas.de

Maria-Merian-Straße 9
70736 Fellbach

