

Fersenheben (J1)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der J1 Fersenheben, nämlich den Zwillingswadenmuskel und den Schollenmuskel.

Richtige Ausführung

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen nach vorne, leicht außen rotiert. Die Arme halten wenn nötig ein Gewicht (Wasserflaschen, Rucksäcke usw.).

Genau gleich wie an der J1.

Drücken Sie die Knie auch während der Ausführung nicht vollständig durch, sondern behalten Sie immer eine kleine Beugung bei.

2. Heben Sie die Fersen so weit wie möglich an (4 s), um den Bewegungsumfang optimal zu nutzen und so die Waden mit dem individuellen Gewicht maximal zu kontrahieren. Stehen Sie für einen kurzen Augenblick auf die Fußballen (2 s). Senken Sie die Fersen langsam wieder ab (4 s), ohne dass sie den Boden berühren. Verharren Sie kurz (2 s).
3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Fersenheben trainieren Sie den Zwillingswadenmuskel und den Schollenmuskel.

Erschwerte Ausführung



Ausgangsposition



Endposition

Hinweise

Halten Sie sich für eine bessere Stabilität an einer Stuhllehne oder Wand fest.

Platzieren Sie für einen größeren Bewegungsumfang unter den Fußballen jeweils ein Brett oder eine kleine Erhöhung.

Die Übung kann auch einbeinig ausgeführt werden. Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.