



Exzentrische Heelraises

Diese Übung soll die Qualität Ihrer Achillessehne verbessern. Untersuchungen haben gezeigt dass dies das Beste geht, wenn der Muskel nur Krafttraining in der Verlängerungsphase macht. In diesem Beispiel behandeln wir das rechte Bein. Steigen Sie mit beiden Beinen auf eine Stufe. Die Füße ruhen nur auf die Fußballen. Jetzt kommen Sie hoch auf Ihre Zehenspitzen, wobei Sie aber hauptsächlich das linke Bein belasten (Abb.1). Wenn Sie oben angekommen sind, verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß und heben das linke Bein etwas an. Jetzt lassen Sie die Ferse vom rechten Bein langsam sacken bis dass er unter die Stufe ist, beziehungsweise es nicht weiter geht (Abb.3). Wiederholen Sie jetzt die Sequenz. Die Übung wird in vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen ausgeführt. In die Pause können Sie Ihre Wade etwas dehnen. Anschließend können Sie Eis auf Ihre Achillessehne anwenden: 10 Minuten mit ein Coldpack (nicht auf die nackte Haut sondern immer ein Geschirrtuch dazwischen).



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de