

# Wadenheber

# 24

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treppenstufe, kleiner Hocker</li></ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kräftigung</li></ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beide Fußballen auf Treppenstufe/Hocker</li><li>• Fersen sind in der Luft</li><li>• Fersen langsam anheben</li><li>• Langsam zurück in Ausgangsposition</li><li>• Bewegung wiederholen</li></ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oberkörper bleibt immer aufrecht</li></ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li></ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einbeinig mit anschließendem Beinwechsel</li><li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li></ul>

