

Trainingsplan

Achillessehnentendinopathie

Krafttraining mit hohem Gewicht für den Wadenmuskel (Heavy load resistance training)

Dieser Trainingsplan bietet eine strukturierte Anleitung für das Krafttraining mit hohem Gewicht für den Wadenmuskel (Heavy load resistance training) zur Behandlung einer Achillessehnentendinopathie über einen Zeitraum von 12 Wochen.

1

Wadenheben mit gebeugten Knien im Sitz (A)

Ausgangsstellung: Das Gewicht verteilt sich gleich auf beide Beine. Die Ferse ist frei und die Belastung ist auf dem Vorfuß. Es besteht ein hoher Beugegrad im Kniegelenk (circa 90°), wenn möglich in einer dafür vorgesehenen Maschine und der Möglichkeit Zusatzgewicht zu kontrolliert ergänzen.

Alternative: Sitzende Position, Zusatzgewicht auf den Knien lagern (Corebag, Kurzhanteln, Getränkebox o.Ä.)

Ausführung: Die Fersen werden über den maximalen Bewegungsweg (Bewegungsausmaß des Sprunggelenkes) gegen das Gewicht nach oben gehoben und langsam wieder runtergelassen.

2

Wadenheben mit gestreckten Knien im Stand (B)

Ausgangsstellung: Das Gewicht verteilt sich gleich auf beide Beine im Stand auf einer leichten Erhöhung. Die Ferse ist frei und die Belastung ist auf dem Vorfuß. Das Zusatzgewicht liegt auf den Schultern (Langhantel).

Alternative: Rucksack mit Zusatzgewicht aufsetzen, Kurzhanteln in den Händen o.Ä.)

Ausführung: Die Fersen werden über den maximalen Bewegungsweg (Bewegungsausmaß des Sprunggelenkes) bis in den Zehenspitzenstand gegen das Gewicht nach oben gehoben und langsam wieder runtergelassen.

Wadenheben mit gestreckten Knien im Sitz (C)

Ausgangsstellung: Das Gewicht verteilt sich gleich auf beide Beine. Die Ferse ist frei und die Belastung ist auf dem Vorfuß. Die Knie sind gestreckt, wenn möglich auf einer Beinpresse und der Möglichkeit Zusatzgewicht kontrolliert zu ergänzen.

Alternative: Arbeiten im Langsitz mit einem Resistance-Band um den Vorfuß. Die Erhöhung des Gewichtes ist dabei begrenzt und die allgemeine Ausführung erschwert.

Ausführung: Die Fersen werden über den maximalen Bewegungsweg (Bewegungsausmaß des Sprunggelenkes) gegen das Gewicht nach oben gehoben und langsam wieder runtergelassen.

Übungsparameter

Woche 1: 3 x 15 Wiederholungen

Woche 2 und 3: 3 x 12 Wiederholungen

Woche 4 und 5: 4 x 10 Wiederholungen

Woche 6 bis 8: 4 x 8 Wiederholungen

Woche 9 bis 12: 4 x 6 Wiederholungen

Anmerkungen

- Schmerzen sind zu erwarten und kein Abbruchkriterium, außer der Schmerz übertrifft die Toleranzgrenze
- Eine Wiederholung sollte circa 6 Sekunden dauern
- Mindestens 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen
- Mindestens 5 Minuten Pause zwischen Übungen

Wichtig

Im Laufe der 12 Wochen muss das Zusatzgewicht immer wieder an die Belastung angepasst und dementsprechend gesteigert werden. Das Gewicht sollte so gewählt werden, dass die vorgegebene Wiederholungsanzahl nur unter Anstrengung erreicht werden kann, jedoch auch nicht weniger Wiederholungen geschafft werden.