

ACHILLESSEHNE

Das exzentrische Krafttraining für die Stärkung der Achillessehne erfordert ein engagiertes und gewissenhaftes Mitarbeiten über mindestens 12 Wochen täglich.

Man stellt sich am besten barfuss auf die Zehenspitzen auf eine Treppenstufe, hält diese Position für 2 Sekunden und senkt dann den Fuss unter die Horizontale.



Man wiederholt diese Übungen 15mal und macht dann eine Pause von 30 Sekunden, dann erneute 15 Wiederholungen. Insgesamt sollte man 3x15 Wiederholungen täglich durchführen, ggf. auch bis zu 6x15 Wiederholungen pro Tag.

Um die Last zu erhöhen und noch bessere Effekte zu erzielen sollten sie die Übungen nach kurzer Eingewöhnung auf einem Bein, ggf. mit einem Rucksack mit Gewichten beschwert, durchführen.

Dieses Training muss mindestens über 12 Wochen täglich durchgehalten werden. Man muss an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Sehnenzellen eine Teilungszeit von 8 Wochen haben, weshalb nachhaltige Trainingseffekte erst nach diesem Zeitraum zu erwarten sind.

Das Training kann Schmerzen, insbesondere im Achillessehnenbereich, aber auch in der Wade auslösen, dennoch sollte man die Übungen durchhalten, um Trainingseffekte zu erzielen. Die verdickte Sehne verdünnt sich im Verlauf des Trainings messbar