

# Das richtige Wadentraining -Warum sind meine Waden so dünn?

Unsere Waden sind wohl der Schwachpunkt vieler Trainierenden. Doch leider haben viele Menschen durchaus Probleme mit dem Training der untersten Muskelgruppe unserer unteren Extremitäten.

Häufig haben gerade diejenigen, die Bodybuilding betreiben(auf welchem Niveau ist dabei eigentlich egal) Probleme damit, dass die Wadenmuskulatur sehr schmal wirkt. Das fällt besonders ins Gewicht, wenn die Hamstring- Gluteus- und Quadrizepsmuskulatur sehr gut ausgeprägt ist.

## Genetische Veranlagung

Leider müssen wir den Hoffnungen auf eine 100 Prozent Kehrtwende von Anfang an einen Strich durch die Rechnung machen. Jeder Mensch hat von Natur aus unterschiedliche Längenverhältnisse in der Knochenlänge. Ein besonders langer Unterschenkel wird also niemals dazu präferiert sein, massig auszusehen. Dazu kommt, dass wir Ansatz und Ursprung des Muskels nicht verändern können. Ein hoher Muskelansatz des „musculus gastrocnemius“(dazu später mehr) wirkt sich schnell positiv auf das scheinbare Volumen aus, während ein tiefer Muskelansatz den Muskel trotz gleicher Masse schmaler wirken lässt.

## Unser Wadenmuskel

Wenn wir vom üblichen Wadentraining sprechen, sprechen wir meist vom Training des musculus gastrocnemius und des musculus soleus. Wissen sollten wir, dass der m. gastrocnemius auch über das Kniegelenk geht und dort bei der Beugung mit hilft, während der m. soleus nur den m. gastrocnemius bei der Beugung des Fußgelenks(Auf den Fußballen gehen) unterstützt. Der m. soleus ist aber ein sehr flacher Muskel und wird größten teil vom m. gastrocnemius bedeckt.

## Das richtige Training

Wenn es um die reine Optik geht, sollte das Training des m. gastrocnemius um Vordergrund stehen. Diesen in seiner vollen Funktion zu erreichen ist gar nicht so einfach. Oder haben Sie schon einmal eine Maschine benutzt, die gleichzeitig Ihr Fuß- und Kniegelenk beugt? Als Grundübung sollte das stehende Wadenheben gewählt werden. Hier befindet sich die Muskel in seiner längsten Position und kann von dort aus kontrahieren. Damit ist aber noch nicht der ganze Bewegungsradius abgedeckt. Es empfiehlt sich daher stehendes und sitzendes Wadenheben zu kombinieren, zumal der m. soleus im Sitzen ebenfalls besser aktiviert wird.

## Wiederholungsbereich

Die Erfahrungswerte zeigen: „It depends...“. Es tut uns leid, wenn wir hier keine eindeutige Antwort geben können. An sich sind die Wadenmuskeln Muskeln die täglich belastet werden. Es macht also durchaus Sinn, in einem niedrigeren Wiederholungsbereich zu arbeiten, um einfach einen anderen Reiz zu setzen. Einige Sportler reagieren allerdings wiederum mit einem größerem Muskelwachstum, wenn sie in dem Bereich trainieren, den man eigentlich als Kraftausdauer Bereich(15 WDH+) bezeichnet. Gerade hier scheint wohl die genetische **Zusammensetzung der Muskelfasern (TYP 1/2/intermediär)** eine spezielle Bedeutung zu haben. Es gilt also:

ausprobieren. Werkzeug: Maßband und jeweils 8-10 Wochen Zeit.

## **Funktionalität erhalten**

Gerade, wenn man seine sportlichen Aktivitäten auf Bodybuilding/Fitness reduziert hat, kommen oft die m. tibiali(a/p) zu kurz. Es handelt sich dabei um den vorderen und hinteren Schienbeinmuskel. Diese lassen z.B. beim Laufen unseren Fuß langsam abrollen und schützen uns vorm umknicken. Wer also eine sichere sportliche Leistungsfähigkeit erhalten will, sollte diese Muskelgruppe nicht vergessen. Man kann diese z.B. sehr gut mit dem Theraband erreichen.