

Trainingsplan für die Achillessehne

Das exzentrische Krafttraining für die Stärkung der Achillessehne erfordert ein engagiertes und gewissenhaftes Mitarbeiten **über mindestens 12 Wochen täglich**. Es wird empfohlen, die Übungen **täglich über 6 Monate** durchzuführen. **Üben Sie über 12 Wochen mit 6x15 Wiederholungen pro Tag - am besten einbeinig!**

Begleitendes Balancetraining scheint, neuesten Untersuchungen zufolge, sogar die Effektivität noch zu steigern. Dies können Sie über Balancieren auf Balancekreiseln oder Matten erreichen, 5-10min täglich reichen völlig aus.

Übungsanleitung

Die Übungen können selbstständig ohne Hilfsmittel außer einer Stufe durchgeführt werden. Man stellt sich am besten barfuß auf die Zehenspitzen, **hält diese Position für 2 Sekunden** und **senkt dann den Fuß wiederum für 2 Sekunden unter die Horizontale**, daher ist auch die Treppenstufe notwendig. Start ist beidbeinig, **nach 2-3 Wochen sollten Sie diese Übung einbeinig absolvieren**, um die Last noch zu erhöhen (ggf. mit einem Rucksack mit Gewichten beschwert).



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



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.