

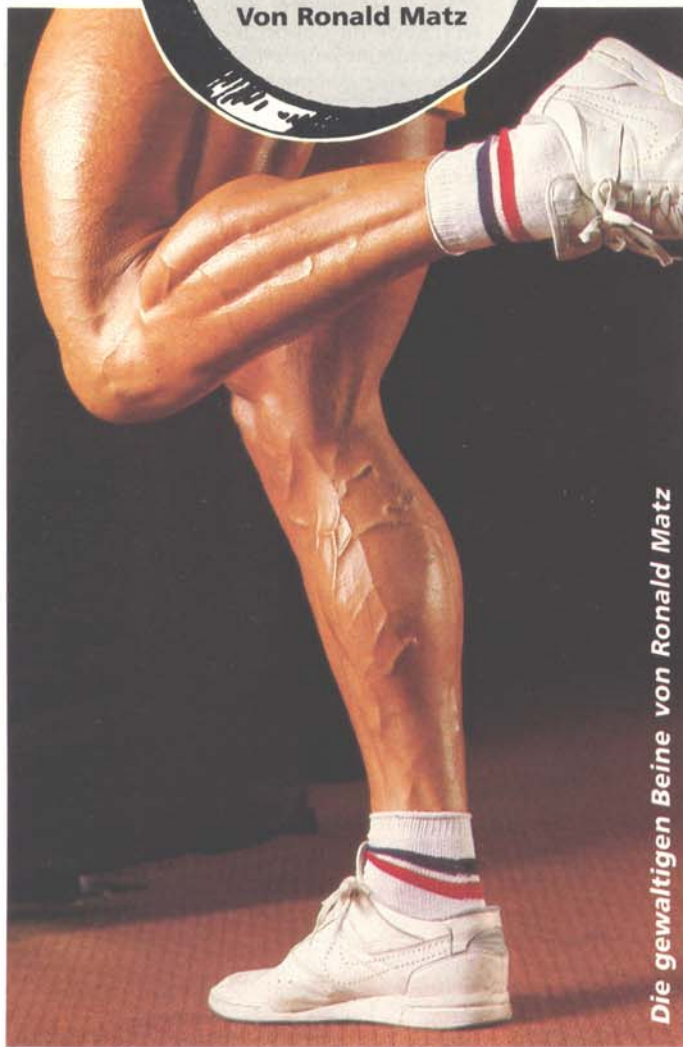
# UNTER DIE LUPE GENOMMEN

## LUPE

Von Ronald Matz

Wie so viele Bodybuilder hatte auch ich zu Beginn meiner sportlichen Laufbahn Probleme, die Waden mit der übrigen Körperentwicklung in Einklang zu bringen. Da meine Oberschenkel immer schon recht massiv waren, fielen die schwächeren Waden natürlich um so mehr ins Auge. Dabei habe ich das Training der Waden jedoch nie vernachlässigt, sie wollten einfach nicht wachsen. Ich erinnere mich noch, wie ich mit Riesen-Gewichten Wadenheben im Stehen machte. Die Last, die mein Rücken dabei tragen mußte, war so schwer, daß ich während eines Satzes bestimmt 2 cm zusammengestaucht wurde. Allein, meine Waden nahmen keinerlei Anteilnahme an meiner Plackerei. Irgendwann wurde mir dann auch klar warum. Durch den enormen Druck von oben war ich gerade noch in der Lage, wenige Zentimeter auf die Zehenspitzen zu kommen. Auch eine extreme Dehnung der Waden war mit diesem Gewicht ganz unmöglich, schon aus Angst, dabei könnten sich die Achillessehnen plötzlich in der Kniekehle befinden.

Dazu muß ich noch anmerken, daß ich nach dieser Art Training zunächst überhaupt kein Gefühl für die Wadenmuskeln hatte, was das Training natürlich nicht gerade leichter machte. Das saß so fest drin, daß ich an der stehenden Wadenmaschine gar nicht klar kam. Meine Einstellung zum Wadentraining änderte sich schlagartig bei meinem ersten Besuch im Gold's Gym 1981. Dort fand ich eine Maschine, an der man Donkey calf raises, was man sonst mit einem Partner auf dem Rücken macht, ausführen konnte. Diese Übung hat hervorragend bei mir angeschlagen. Hier konnte ich auf jedem Zentimeter der



Die gewaltigen Beine von Ronald Matz

Bewegung die Waden spüren. Seither hat diese Übung, ob an der Maschine oder mit Trainingspartner, einen festen Platz in meinem Programm. Die zweite Übung, der ich meine heutigen Waden verdanke, ist das Wadenheben im Sitzen. Diese Übung bringt, richtig ausgeführt, eine erstaunliche Tiefe in die Waden. Die tiefen Einschnitte an der Außenseite der Waden und die Teilung im hinteren Bereich sind zu einem großen Teil auf diese Übung zurück zu führen. Zwischen

diesen beiden Übungen dehne ich die Waden durch Wadenheben auf einem Holzblock. Diese Übung führe ich abwechselnd mit dem rechten und linken Bein aus, um mich besser auf die Bewegung konzentrieren zu können. Daß ich mit diesen Übungen am besten zurechtkomme, bedeutet natürlich nicht, daß andere Übungen nichts taugen. Wer mit Donkeys nicht klar kommt, kann ebenso gut an der Beinpresse oder sogar an der Hackenschmidt-Maschine seine Wa-

den trainieren. Allerdings gilt auch dann: völlige Streckung, und dann hoch auf die Zehenspitzen.

Zu den Satz-Wiederholungszahlen und zum verwendeten Gewicht ist folgendes zu sagen. Das Gewicht soll nicht so leicht sein, daß die Übung in Pumpen mit unendlichen Wiederholungen ausartet. So zwischen 12 und 15 Wiederholungen sind durchaus ausreichend. Wer nicht ganz von den extremen Gewichten wekommt, sollte es vielleicht einmal mit einer Kombination aus schwerem Wadentraining und Treppensteigen versuchen. Das ist einem Training aus vielen Wiederholungen mit leichten Gewichten sicherlich immer noch vorzuziehen. Für alle diejenigen, die meinen Artikel in der letzten Ausgabe nicht gelesen haben, vielleicht noch einmal kurz zur Erklärung: Treppengehen ist der Hit unter den Bodybuildern in Venice Beach. Dort gibt es eine Freitreppe mit etwa 178 Stufen, die Bodybuilder und Freizeitsportler völlig in Beschlag genommen haben. Viele laufen diese Treppe mehrmals am Tag rauf und runter. Als Bodybuilder sollte man sie lieber konzentriert gehen. Wer bei jeder Stufe langsam von den Fußspitzen über die Hacken abrollt, der erzielt einen tollen Trainingseffekt auf das gesamte Bein, bis hinauf zu den Pomuskeln. Dabei werden auch die Wadenmuskeln von allen Seiten „bearbeitet“. Falls Sie sich anfangs etwas komisch dabei fühlen sollten, inmitten fremder Fußgänger langsam Stufe für Stufe zu „erklimmen“, nehmen Sie sich ein Beispiel an den Amerikanern. Denen ist völlig egal, was der Nachbar von ihnen hält, Hauptsache sie kommen auf ihre Kosten. Und das werden Sie beim Treppensteigen ganz bestimmt.

**HEUTE:  
WADENTRAINING**