

# Dreiköpfiger Wadenmuskel (Triceps Surae)

Der Triceps Surae ist die Zusammenfassung von den zwei Wadenmuskeln Gastrocnemius und Soleus. Der Gastrocnemius entspringt hinten unten am Oberschenkel, der Soleus hinten oben am Schien- und Wadenbein. Beide setzen über die Achillessehne am Fersenbein an.



Bewegung:

- Fuss nach unten ziehen (auf die Zehen stellen)
- Beugung im Kniegelenk (nur Gastrocnemius)

Übung für Einsteiger:

auf die Zehen stellen vom Boden od. Stufe aus  
-> mit od. ohne Zusatzgewicht/ein- od. zweibeinig



Übung für Fortgeschrittene:

