

Dehnen – Waden/Schienbein: Kauerstand

Bei dieser Dehnübung für die Wadenmuskulatur sollen die Turner im Kauerstand die Fersen Richtung Boden sinken lassen.

Im Kauerstand die Fersen Richtung Boden sinken lassen. Intensiver wird die Dehnung, wenn ein Unterschenkel und Rist auf den Boden abgelegt werden. In diesem Fall die Seite anschliessend wechseln. Die Dehnung wird in beiden Fällen gehalten (statische Dehnung).



Bemerkungen

- Das Gewicht des Oberkörpers auf die Beine legen.
- Diese Übung dehnt vor allem den unteren Anteil der Wadenmuskulatur.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO