

Dehnen – Waden/Schienbein: Knie hoch im Fersensitz

Diese Dehnübung für die Waden wird alleine durchgeführt. Im Fersensitz werden die Knie nach oben angehoben.

Im Fersensitz mit den Händen hinter dem Rücken abgestützt die Knie anheben.

Statische Dehnung: In der Position bleiben.

Dynamische Dehnung: Die Knie langsam heben und senken.



Bemerkungen

- Die Beine sind zusammen, die Füße gerade auf den Rist abgelegt.
- Sollten Schmerzen im Knie auftreten muss diese Übung ausgelassen werden.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO