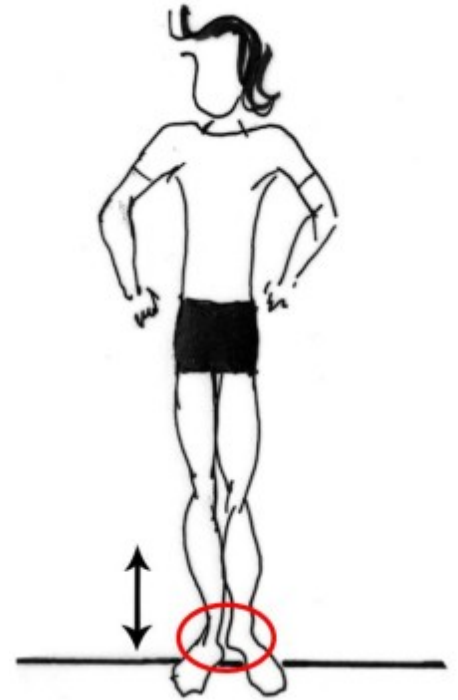


Kräftigen – Waden/Füsse: Pinguin

In dieser Übung geht es um die muskuläre Stabilisation der Fussgelenke und die Verbesserung der muskulären Koordination der Beine.

Aufrechter Stand, Knie gestreckt, Fersen zusammen und Füsse in «V»-Stellung. Mit leicht abgehobenen Fersen rechter und linker Vorfuss abwechslungsweise anheben und senken.



Variationen

einfacher

- Übung mit Abstützen/Halten an der Wand ausführen.

schwieriger

- Übung auf einer instabilen Unterlage (Matten-/Tuchrolle) ausführen (ev. zusätzlich die Augen schliessen).

Bemerkungen

- Fersen bleiben immer zusammen und leicht abgehoben
- Grosszehen- und Kleinzehengrundgelenk gleichmässig belasten
- Gleichgewicht halten

Material: Matten, Tücher, usw. für instabile Unterlagen

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO