

Dehnen – Waden/Schienbein: Brunnenzapfen

Diese spielerische Dehn-Übung für die Wadenmuskulatur wird mit einem Partner durchgeführt.

In der Rückenlage mit gestreckten Beinen in der Hochhalte. Der Partner presst die Fussspitzen gegen den Boden und hält die Position (statische Dehnung).

Bemerkungen

- Die Knie gut durchstrecken, den Winkel in der Hüfte beibehalten und ein Hohlkreuz vermeiden (untere Person).
- Diese Übung dehnt auch die hintere Oberschenkelmuskulatur.



Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO