

Beweglichkeit – Dynamische Formen: Wadenstrecker (Walken)

Diese dynamische Übung zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wadenmuskulatur kann auch mit leicht gebeugten Knien ausgeführt werden. Somit wird die tiefe Wadenmuskulatur verbessert.



In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf gestreckte Knie achten.

Bemerkung: Korrekte Haltung bewahren. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden (kein «0 auf 100» in einer Sekunde). Statische Formen dieser Übung ist der Treppenstand.

Variation

Aus leicht gebeugten Knien ausführen (für die tiefe Wadenmuskulatur).

Material: Stabiler Gegenstand zum Anstützen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO