

Beweglichkeit – Statische Formen: Treppenstand

Eine bewegliche Wadenmuskulatur schützt vor Verletzungen. Diese statische Übung kann auch mit leicht gebeugten Knien ausgeführt werden (für die tiefen Wadenmuskeln).



Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen. Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.

Bemerkung: Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist der Wadenstrecker an der Wand (Walken).

Variation

Gleiche Übung aber mit gebeugtem Knie (für die tiefe Muskulatur).

Material: Erhöhung (Treppe, Buch, Sprosse etc.), Wand zum Abstützen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO