

Aufwärmen – Fussgelenk: Rundum mobilisieren

Die folgenden Übungen dienen der Mobilisation und dem Aufwärmen der Fussgelenke. Durch den Einsatz eines Gummibandes können sie erschwert werden.

Fortlaufendes Wechseln von Fersenstand zu Spitzenstand.



Knie anheben und Fuss mit grösstmöglichem Bewegungsumfang um die eigene Achse kreisen. Rechts und links.



Wie oben, jedoch gegen den Widerstand des Therabandes, welches doppelt um den Rist gelegt und dessen beide Enden unter den Fuss des Standbeins gelegt werden.

Material: Gummiband, Veloschlauch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO