

Dehnen – Waden/Schienbein: Gehen an Ort und Stelle

Bei dieser Dehnübung für die Wadenmuskulatur werden im umgekehrten «V» abwechslungsweise die Fersen in den Boden gestossen.



Statische Dehnung: Die Position „Ferse in den Boden stossen“ halten, danach die Seite wechseln.

Dynamische Dehnung: Langsam und regelmässig an Ort und Stelle «gehen».

Bemerkungen

- Standbein: Das Knie gut durchstrecken und die Ferse in den Boden stossen als möchte man sie verwurzeln.
- Die Hände stossen nach vorne, der Kopf ist zwischen den Armen.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO