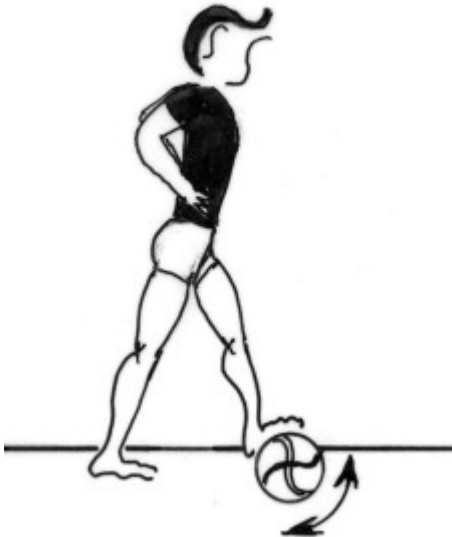


Dehnen – Waden/Schienbein: Roll den Ball

Diese Dehnübung für die Wadenmuskulatur wird mit einem Ball durchgeführt. Mit Zehenspitzen dabei über einen Ball rollen.



In der aufrechten Haltung die Fusssohle an den Ball legen, das Knie durchstrecken und die Ferse Richtung Boden drücken.

Statische Dehnung: Die Position halten.

Dynamische Dehnung: Abwechslungsweise das Knie beugen und strecken, bzw. die Ferse ein wenig nach oben ziehen und wieder nach unten drücken.

Bemerkungen

- Ballgrösse muss an Turnenden angepasst werden.
- Je mehr Gewicht auf das „Ballbein“ gegeben wird, desto intensiver wird die Dehnung.

Material: Ball

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO