

Dehnung Schienbeinmuskulatur

WANN

Vor und vor allem NACH langen Läufen und Radfahren, nach langen Bergwanderungen, v.a. abwärts, bei Ermüdungserscheinungen und Überlastungen im Bereich der vorderen Schienbeinmuskulatur, bei eingeschränkter Beweglichkeit im Sprunggelenk

WARUM

Zur Vermeidung von Überlastungen und Verkürzungen, zur Verbesserung der Beweglichkeit im Sprunggelenk

Pro Seite 3mal ca. 20 Sekunden halten.



Ausgangsstellung

Stand auf einem Bein (im Knie leicht gebeugt), aufrechter Oberkörper, beide Hände locker in der Taille abstützen.

Ausführung

Den Fußrücken und Fußaußenrand des freien Beines auf dem Boden „aufstellen“ und langsam belasten, bis eine Dehnung an der Außenseite der Schienbeinkante zu spüren ist.