

# Kräftigung Schienbeinmuskulatur im Stand

Gut für Langstreckenläufe, Radfahren und Schwimmen

WANN

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Sekunden halten.

II



## II Ausgangsstellung

Schrittstellung, beide Knie gestreckt, beide Hände locker in der Taille, aufrechter Oberkörper, d.h. Brustbein heraus, Schultern zurück, Kopf gerade.

Gewicht auf der Ferse des vorderen Beins.

III



## III Ausführung

Die Fußspitze des vorderen Beines hochziehen, so dass nur noch die Ferse aufsteht, das Knie bleibt gestreckt.