

Anheben und Senken der Fersen im Stand

Unterkörper:

Wadenmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme hinter dem Körper verschränkt, Fersen anheben (Stand auf den Fußspitzen) und senken ohne vollständiges Absetzen.

Achtung:

Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung), Fixpunkt mit den Augen anvisieren fürs Gleichgewicht.

Erleichtern:

Abstützen an einer Wand oder bei einem Partner, um das Gleichgewicht zu halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf den Schultern/vor der Brust oder in den Händen halten).

Variante:

Stand auf erhöhter Unterlage.

