

Übungserklärung

Extension und Flexion der Fussgelenke im Stand

Unterkörper: Wadenmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, der Gymnastikstab wird auf den Schultern hinter dem Kopf gehalten, sich gegen den Widerstand der Gummizüge auf die Fussspitzen erheben (Zehenspitzenstand) und zurück in die Ausgangsposition kehren.

Achtung: Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Erleichtern: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Erschweren: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Variante: Übung mit Kniebeugen kombinieren für eine zusätzliche Beanspruchung der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur.

Bildliche Darstellung

