

Dehnung des Schienbeinmuskels

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 30 Sekunden**.



(1-3) Setzen Sie sich auf Ihre Unterschenkel, die auf dem Boden aufliegen. Ihr Fußrücken (Fußspann) liegt ebenfalls flächig auf dem Boden auf.

Lehnen Sie nun Ihren Oberkörper aufrecht nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen ab.

Legen Sie Ihr Gesäß auf den Fersen ab und spüren Sie die Dehnung in Hüftbeugemuskulatur und Schienbeinstrecker.

(4-6) Steigern Sie die Oberkörperrückneigung zur ergänzenden Dehnung des Hüftbeugers.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Schienbeinkantensyndrom / Shin splints

Ziele der Übung:

- Dehnung des Schienbeinmuskels
- Dehnung des Hüftbeugers