Training@Home > Kräftigungsübung

Paddeln mit angehobenen Beinen

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

1. Begeben Sie sich in Rücklage und heben Sie Ihre Beine an. Die Knie dürfen gebeugt sein.
2. Nun heben und senken Sie Ihre Unterschenkel, als würden Sie im Wasser schwimmen.
3. Dabei dürfen Sie nun Ihre Füße abwechselnd beugen und strecken.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Restless-Leg Syndrom
- Gangunsicherheit
- Fußhebeschwäche (insofern möglich)
- Sprunggelenksdistorsion
- Schienbeinkantensyndrom / Shin splints

Ziele der Übung:

- Mobilisation und Kräftigung der Sprunggelenksbeuger und -strecker
- Kräftigung der Bauchmuskulatur