

Kräftigung Schienbeinmuskulatur im Sitz mit Elastikband

WANN Gut für Langstreckenläufe, Radfahren und Schwimmen

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Langsitz, beide Beine sind gestreckt, Elastikband an einem Stuhl, Tischbein, Baum, o.Ä. festbinden und um den Fußrücken eines Beines wickeln.

III Ausführung

Den Fuß gegen den Widerstand des Elastikbands maximal Richtung Oberkörper heranziehen, dann langsam wieder nachlassen und in die maximale Fußstreckung gehen.

III

