

# Dehnung Schienbeinmuskulatur

## WANN

Vor und vor allem NACH langen Läufen und Radfahren, nach langen Bergwanderungen, v.a. abwärts, bei Ermüdungserscheinungen und Überlastungen im Bereich der vorderen Schienbeinmuskulatur, bei eingeschränkter Beweglichkeit im Sprunggelenk

## WARUM

Zur Vermeidung von Überlastungen und Verkürzungen, zur Verbesserung der Beweglichkeit im Sprunggelenk

**Pro Seite 3mal ca. 20 Sekunden halten.**



### Ausgangsstellung

Stand auf einem Bein (im Knie leicht gebeugt), aufrechter Oberkörper, beide Hände locker in der Taille abstützen.

### Ausführung

Den Fußrücken und Fußaußenrand des freien Beines auf dem Boden „aufstellen“ und langsam belasten, bis eine Dehnung an der Außenseite der Schienbeinkante zu spüren ist.