

Dehnung Vordere Schienbeinmuskeln



1



2

Ausgangsstellung:

① Im Kniestand, auf einer Gymnastikmatte, Matratze, etc.

Ausführung:

② Das Gesäss langsam in Richtung Fersen absinken lassen. Soweit, bis es zu einer Spannung im vorderen Schienbeinbereich kommt. Dann diese Position halten. Das Gesäss muss nicht zwingend mit den Fersen in Kontakt kommen.

Variante: Um die Bewegung besser zu führen, die Hände seitlich vom Körper abstützen oder sich irgendwo festhalten.

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen