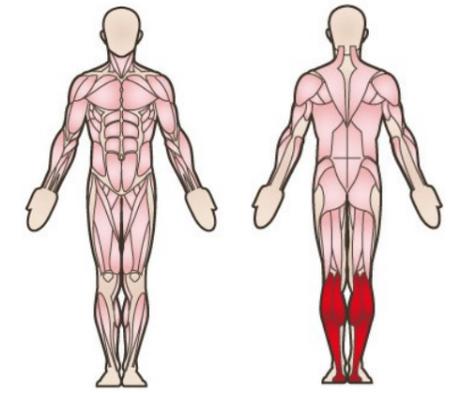


Extension und Flexion der Füße im Sitz

– Calf Press



Unterkörper: Wadenmuskulatur

Die Fussposition wird so gewählt, dass lediglich die Fussballen auf der Fussplatte platziert werden. In einer langsamen und kontrollierten Bewegung, wird das Gewicht mit den Fussspitzen vom Körper weggepresst und wieder zurückgeführt. Die Bewegung findet im Fussgelenk statt.

Variante: Die Übung lässt sich auch mit einem Bein durchführen (ergo verdoppelt sich die Trainingszeit).

Startposition



- Füße hüftbreit angewinkelt, nur die Fussballen liegen auf.
- Knie leicht gebeugt.

Endposition



- Fuss strecken (Flexion).
- Unterer Rücken bleibt fest im Sitz.
- Fussgelenk, Kniegelenk und Hüfte sind in einer Linie.

Material: Beinpresse