

Dehnung für die Wadenmuskulatur: Musculus gastrocnemius und M. soleus

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.

Übung 1:



Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Hände nach vorn abgestützt.



Mit zu beübendem Bein deutlicher Ausfallschritt nach hinten, vorderes Bein dabei leicht gebeugt.



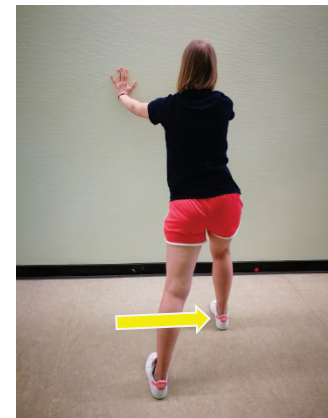
Das hintere Bein für Dehnung nun langsam durchstrecken und Becken weiter nach vorn schieben, bis deutliche Wadenspannung entsteht. In dieser Position 30 sec halten.



Als nächstes das hintere Bein leicht im Kniegelenk beugen und Becken weiter nach vorn schieben, bis wieder Wadenspannung zu spüren ist. Erneut 30 sec halten.



Aus dieser Position heraus das vordere Bein nun wie auf der Abbildung zu sehen weit nach innen überzusetzen und erneut 30 sec halten.



Danach das vordere Bein wie auf der Abbildung abgebildet deutlich nach außen versetzen und noch einmal 30 sec halten.

Übung 2



Ausgangsposition: Mit dem Fußballen eines Fußes auf den Rand einer Stufe stellen. Ferse dabei frei in der Luft. Anderes Bein angewinkelt abgehoben



Mit gestrecktem Knie langsam in den Zehenspitzenstand gehen.



Dann Ferse langsam bis unter das Niveau der Stufenkante absenken und dort für 10 sec halten. Danach in Ausgangsposition zurück und den Vorgang 5x wiederholen