

## Übungen zur Dehnung Wadenmuskulatur

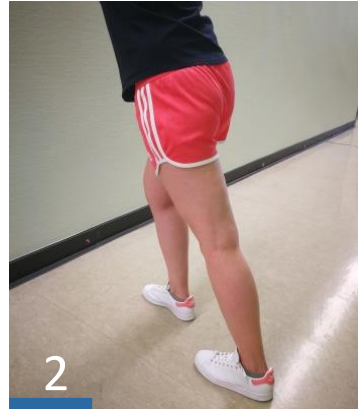
Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.

### Übung 1



1

**Ausgangsposition:**  
Aufrechter Stand,  
Hände nach vorn abgestützt.



2

Das beübende Bein macht einen deutlichen Ausfallschritt nach hinten. Das vordere Bein ist dabei leicht gebeugt.



3

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



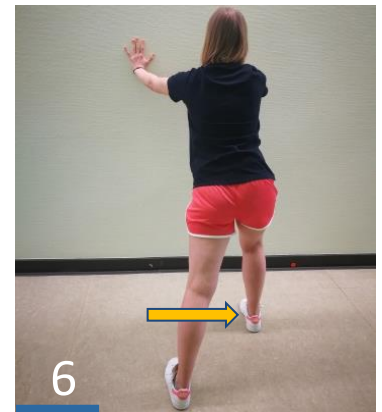
4

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



5

Aus dieser Position heraus das vordere Bein, wie auf der Abbildung gezeigt, weit nach innen setzen und erneut 30 sec halten.



6

Danach das vordere Bein, wie auf der Abbildung gezeigt, deutlich nach außen versetzen und wieder 30 sec halten.

### Übung 2



1

**Ausgangsposition:**  
Mit dem Fußballen auf den Rand einer Stufe stellen. Ferse dabei frei in der Luft halten. Das andere Bein leicht anwinkeln.



2

Dann Ferse langsam bis unter das Niveau der Stufenkante absenken und für 10 sec halten. Bitte halten Sie sich an der Wand oder dem Geländer fest.

Danach in Ausgangsposition zurück und den Vorgang 5x wiederholen. Nach Abschluss der einen Seite, das Bein wechseln und die Übung erneut durchführen.