

Dehnungsübungen für Wadenmuskulatur



Stellen Sie ihren Vorfuss zum Dehnen auf eine Treppenstufe und halten Sie sich, wenn möglich am Geländer fest.

Gehen Sie langsam mit der Ferse nach unten und mit dem Oberkörper leicht nach vorne bis Sie spüren, dass sich die Wadenmuskulatur richtig dehnt.

Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

Dehnen Sie anschliessend die andere Seite.



Aus einer verkürzten Schrittstellung beugen Sie das hintere Bein im Kniegelenk so weit nach vorne, dass Sie Ihr Knie über die Fussspitze schieben können.

Durch die Beugung des Kniegelenks im hinteren Bein spüren Sie die Dehnung in der Wade.

Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

Dehnen Sie anschliessend die andere Seite.

