

# Dehnung Wadenmuskulatur im freien Stand

**WANN**

Vor und nach dem Laufen, bei Verkürzungen im Bereich der Wadenmuskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit der Sprunggelenke, nach langem Stehen in hohen Schuhen; für den Hüftbeuger nach langem Sitzen und eingeschränkter Beweglichkeit im Hüftgelenk (Arthrose!), sowie Beschwerden im Bereich der Leiste

**WARUM**

Zur Vermeidung von Verletzungen im Bereich der Achillessehne, Verbesserung der Beweglichkeit im Sprunggelenk, Entlastung der Wadenmuskulatur; im Bereich der Hüfte zur Entlastung der Leistengegend und Verbesserung der Hüftstreckung

Pro Seite 3-4mal ca. 20 Sekunden halten.

**I**



## **I** Ausgangsstellung

Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden.

Beide Füße zeigen parallel nach vorne, so dass auch die Hüftknochen parallel stehen.

Oberkörper gerade, Hände locker an den Hüften abstützen.

## **A** Ausführung

Oberkörper und Becken als eine Einheit nach vorne schieben, hinteres Knie bleibt gestreckt, die Ferse am Boden.

**B**



## **B** Variante für M. Soleus - tiefe Wadenmuskulatur

Das Knie des hinteren Beines anbeugen, aber nur so weit, dass die Ferse noch am Boden bleibt.