

Dehnung Wadenmuskulatur

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 3mal ca. 20 Sekunden halten.

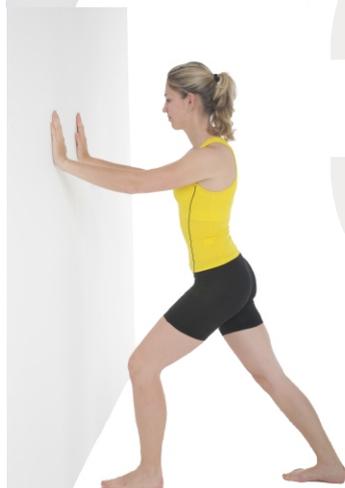
I


I Ausgangsstellung 1

Stand vor einer Wand, aufrechter Oberkörper, beide Hände locker an der Wand anlegen. Einen Fuß zur Hälfte (mit dem Vorderfuß) an der Wand aufstellen, dabei bleibt das Knie gestreckt.

I Ausführung 1

Das Körpergewicht nach vorne schieben, bis die Dehnung der Wade des vorderen Beines zu spüren ist.

II


II Ausgangsstellung 2

Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden, beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne. Aufrechter Oberkörper, beide Hände locker an einer Wand anlegen.

II Ausführung 2

Nun ebenfalls das Körpergewicht (Wichtig: Nicht nur den Oberkörper, sondern den gesamten Körper, v.a. das Becken!) nach vorne schieben, bis die Dehnung in der Wade des hinteren Beines zu spüren ist.

B


B Variante zu II

Für die tiefe Wadenmuskulatur (M. Soleus): Das Knie des hinteren Beines wird so weit angebeugt, dass die Ferse noch am Boden bleibt und die Dehnung im Bereich der Achillessehne zu spüren ist.