

## DEHNUNG DER WADENRÜCKSEITE (M. gastrocnemius)

### Ausgangsstellung:

Stand vor einer Wand/Türe

### Übungsanleitung:

Sie stehen frontal vor einer Wand, Ihre Zehenspitzen zeigen direkt auf die Wand (kein Verdrehen). Stützen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen die Wand und machen Sie einen Ausfallschritt mit einem Bein nach hinten um ca. 1-2 Fußlängen. Das hintere Kniegelenk ist durchgestreckt. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam auf das vordere Bein, bis sich ein Zug-/Spannungsgefühl im Bereich der hinteren Wadenmuskulatur einstellt. Dabei löst sich die Ferse nicht vom Boden. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden.

### Wiederholung:

3 x 15 Sekunden Halten pro Bein



## GANGVARIANTEN

### Voraussetzung:

- Stolperstellenfreie Strecke von mind. 3 Meter
- Wand/Theke/Gehhilfe zur Absicherung, sofern notwendig

### Seiltänzergang (a):

Setzen Sie abwechselnd Ihre Ferse an die Zehenspitze.

### Gehen mit angedeuteter Kniebeuge (b):

Sie gehen einen Schritt nach vorne, machen eine leichte Kniebeuge im schmerzfreien Bereich und richten sich auf. Dann folgt der nächste Schritt erneut mit einer leichten Kniebeuge.

### Variation:

- Spurbreite (c): Je sicherer Sie sich fühlen, desto näher gehen die Beine nebeneinander.
- Armposition (a): Je sicherer Sie sich fühlen, desto näher liegen die Arme am Körper an.

### Dauer:

1 Minute pro Gangart

