

## Wadendehnung in Rumpfbeuge

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 15 Sekunden pro Seite**.



1. Stellen Sie sich mit Ihren Beinen überkreuz. Ein Bein steht leicht versetzt vor dem anderen.
2. Führen Sie nun Ihren Rumpf langsam nach vorne. Sie merken, dass langsam eine Dehnung in Wade und der hinteren Beinkette entsteht. Achten Sie auf

Ihre Atmung und lassen Sie beide Fersen auf dem Boden.

3. Versuchen Sie, soweit Richtung Boden zu kommen, wie Sie können und halten Sie die tiefste Position für 15 Sekunden.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Achillodynie
- Fersenschmerzen
- Plantarfasziitis
- Rückenbeschwerden

### Ziele der Übung:

- Dehnung der Wadenmuskulatur
- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Dehnung des Rückenstrecker