



Dehnung der Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich in Schrittstellung mit Blickrichtung zu einer Wand, stützen Sie sich mit beiden Händen an dieser ab. Beugen Sie das vordere Knie leicht, dieses soll das Gewicht übernehmen, das hintere Bein soll gestreckt sein.

Drücken Sie die hintere Ferse Richtung Boden.

Um den Druck zu verstärken, legen Sie sich eventuell ein Buch unter den hinteren Fußballen.