

## ÜBUNG DES MONATS

### MÄRZ

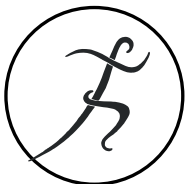


#### **Dehnung der Wadenmuskulatur**

Stellen Sie sich in Schrittstellung, mit Blickrichtung zur Wand, stützen Sie sich mit beiden Händen an dieser ab. Das vordere Knie leicht beugen, dieses soll das Gewicht übernehmen, das hintere Bein strecken. Drücken Sie die hintere Ferse Richtung Boden. Um den Druck zu verstärken, legen Sie sich eventuell ein Buch unter den Fußballen des gestreckten Beines.

Halten Sie die Dehnung 15 – 30 Sek. pro Bein, dann wechseln Sie die Seite.

Dehnen Sie im Wechsel jede Seite 3 – 5 Mal.



**Physiotherapie Neureiter**

Ihr Partner für Bewegung  
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

[www.physiotherapie-neureiter.at](http://www.physiotherapie-neureiter.at)

**Viel Spaß !**



Folgen Sie uns auf Facebook unter  
Physiotherapie Neureiter.