



### **Wadenheber / Wadendehnung**

1. Sie stehen mit dem rechten Fußballen auf einer Stufe, halten Sie sich mit der linken Hand fest, eventuell können Sie in der rechten Hand eine Hantel halten.
2. Senken Sie die rechte Ferse so weit als möglich in Richtung Boden – im Dehngefühl für ca. 30 Sek. verweilen – dann die Ferse mit Kraft maximal anheben.

Halten Sie die Dehnung ca. 30 Sek. pro Bein, dann wechseln Sie die Seite. Dehnen Sie im Wechsel jede Seite 3 – 5 Mal.