

Dehnungsübung für die Wadenmuskulatur

Die Wadenmuskulatur ist eine sehr kräftige Muskulatur, die jeden unserer Schritte unterstützt und unser Körpergewicht beim Gehen und Laufen auffängt. Wenn sie viel beansprucht und zu wenig gedehnt wird neigt die Wadenmuskulatur zu Krämpfen. Daher ist es sehr sinnvoll diese Muskulatur vor und nach der Belastung zu dehnen. Das Dehnen mindert auch das Verletzungsrisiko der Achillesferse.

Wiederholungen: Gehen Sie immer langsam in eine Dehnung hinein. Wiederholen Sie es auf jeder Seite 2 – 3 mal und halten Sie die Dehnung ca. 30 Sekunden.



1. Stellen Sie sich vor eine Wand und stützen sich in Schulterhöhe ab.



2. Strecken das rechte Bein nach hinten aus. Die Ferse fest an den Boden drücken und das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Je mehr Sie sich nach vorne lehnen, um so stärker wird die Dehnung und somit das Ziehen in der rechten Wade.

Einen Moment lang die Dehnung halten, dann die Seite wechseln.



3. Wenn Sie jetzt das Knie etwas beugen verschieben Sie den Punkt innerhalb der Muskulatur, an dem gedehnt wird.