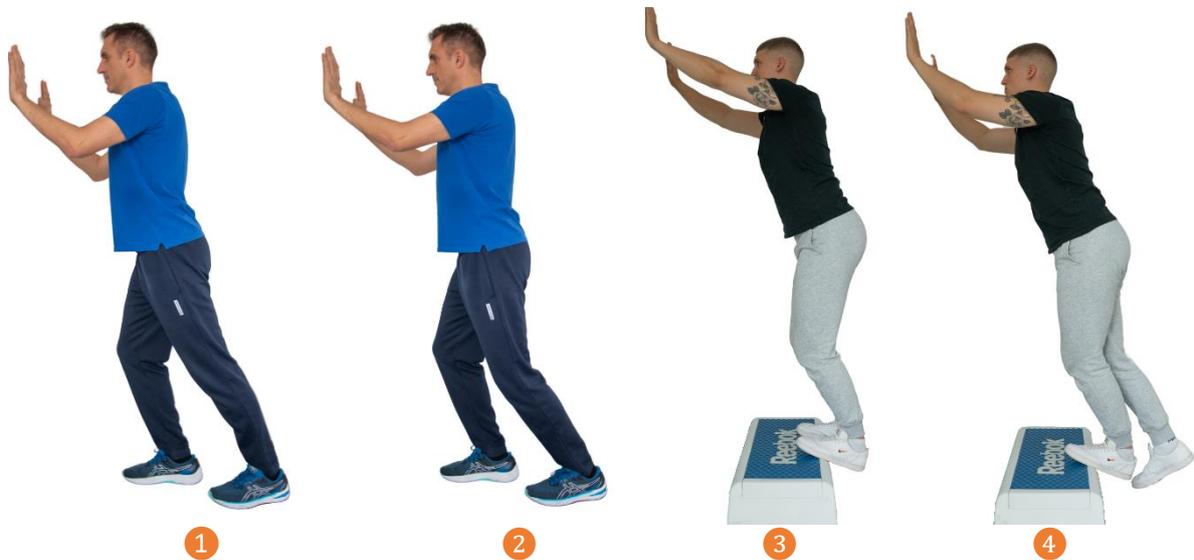


## Dehnung kurzer Wadenmuskel (m. soleus)



### Ausgangsstellung:

① In Schrittstellung gegen die Wand stützen. Das zu dehnende Bein ist nach hinten gestellt.

### Ausführung:

② Den Körperschwerpunkt etwas nach vorne verlagern. Das zu dehnende Bein gestreckt nach hinten stellen und gleichzeitig die Ferse nach hinten und in Richtung Boden drücken. Nun das Knie des hinteren Beines langsam in eine Kniebeugung führen, bis eine Spannung in der Wade spürbar wird (ggf. den Ausfallschritt vergrößern oder verkleinern).

### Varianten:

③ **Beidbeinig auf der Treppe:** Zur Sicherheit irgendwo mit den Händen festhalten. Beine sind gestreckt. Die Vorfüsse so auf einer Treppenstufe o.ä. platzieren, dass die hintere Hälfte der Füße frei (in der Luft) ist. Nun mit gestreckten Beinen die Fersen langsam absinken lassen und beide Kniegelenke in eine Beugung führen, bis es zu einer Spannung in der Wadenmuskulatur kommt.

④ **Einbeinig auf der Treppe:** Um die Übung ③ zu intensivieren, kann sie auch einbeinig ausgeführt werden. Dazu den Fuss des nicht zu dehnenden Beines auf der Wade des anderen Beines ablegen. Nun die Ferse des Standbeines langsam absinken lassen und das Kniegelenk langsam in eine Beugung führen, bis eine Spannung in der Wade spürbar wird.

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)