

Übung der Woche (16):

## Dehnung Wadenmuskulatur



Im Stehen; in Schrittstellung an der Wand abstützen, Abstand der Füße voneinander: 2–3 Fußlängen. Vorderes Knie langsam zur Wand verlagern, Oberkörper aufrecht, hintere Ferse am Boden.  
Spannung 2 × pro Seite 15–20 Sekunden halten

**Dieter Beh**

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang

88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368

Fax 07562 75-400

[d.beh@rehaklinik-ueberruh.de](mailto:d.beh@rehaklinik-ueberruh.de)

[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)