

# Dehnung Hüftbeuger & Wade

## WANN

Vor und nach dem Laufen, bei Verkürzungen im Bereich der Wadenmuskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit der Sprunggelenke, nach langem Stehen in hohen Schuhen; für den Hüftbeuger nach langem Sitzen und eingeschränkter Beweglichkeit im Hüftgelenk (Arthrose!), sowie Beschwerden im Bereich der Leiste

## WARUM

Zur Vermeidung von Verletzungen im Bereich der Achillessehne, Verbesserung der Beweglichkeit im Sprunggelenk, Entlastung der Wadenmuskulatur; im Bereich der Hüfte zur Entlastung der Leistengegend und Verbesserung der Hüftstreckung

Pro Seite 3-4mal ca. 20 Sekunden halten.



## II Ausgangsstellung

Ein Bein auf Stuhl oder Parkbank, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden, Fußspitze zeigt gerade nach vorne, Hüftknochen parallel.

Mit beiden Händen an der Lehne festhalten oder locker auf dem vorderen Oberschenkel abstützen.

## Ausführung

Oberkörper und Becken als eine Einheit nach vorne schieben, die Ferse des hinteren Beines bleibt am Boden, das Knie gestreckt, Dehnung für die Wade und den Hüftbeuger des hinteren Beines.