

# Kräftigung der Wadenmuskulatur

VENENPUMPE

**Ausgangsstellung:** Stand am Stuhl, Stand auf beiden Füßen

**Bewegungsabfolge:**

- in den Zehenstand hochdrücken  
(auf die großen Zehen hochdrücken)

**Steigerung:** auf einem Bein

**Wiederholung:** 2x10



# Dehnung der Wade

STAND

**Ausgangsstellung:** Schrittstellung, linkes Bein vorn; beide Füße zeigen in die gleiche Richtung, ganzer Fuß am Boden

**Bewegungsabfolge:**

- Gewichtsverlagerung nach vorn
- vorderes Knie beugen
- hintere Ferse verstärkt in den Boden drücken

**Dehnung:** 15 Sekunden halten, Seite wechseln

