



127

**Ziel**

Dehnung der Wade

**Ausgangsstellung**

Stand, Gesicht zur wand

**Durchführung**

Ein Bein wird nach hinten gestreckt, der Fuß berührt den Boden  
 Das nun vorne stehend Bein wird etwas gebeugt  
 Die Hände stützen sich an der Wand ab  
 Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule  
 Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese