

**Ziel** Dehnung der Wade

**Ausgangsstellung** Stand

**Durchführung** Ein Bein wird gebeugt  
Das andere Bein wird nach vorne gestreckt und setzt mit der Ferse auf  
Die Fußspitze wird hochgezogen  
Der Oberkörper neigt sich nach vorne, die Hände stützen sich auf dem gestrecktem Bein ab  
Diese Position wird für mindestens 30 Sekunden gehalten

© Therapeutenteam Blankenese

