

Dehnübungen für die Mn. Gastrocnemicus, z. B. bei Achillodynie oder Plantarfasziitis

1. Auf die Zehenspitzen stellen und 3 mal sehr langsam in die Hocke gehen und wieder strecken. Kurze Pause machen, umhergehen und die Übung 3 mal wiederholen .
2. Mit den Zehenspitzen auf einen Treppensteig oder anderen Absatz stehen und mit den Händen gut am Geländer festhalten. Zunächst langsam und bewusst auf die Zehenspitzen stellen (Bild A), dann die Wadenmuskeln bewusst und ausgiebig entspannen, durch Verlagerung des Gewichtes Richtung Fersen (Bild B). Die Fersen sollten nun deutlich unter dem Niveau der Zehenspitzen liegen, wodurch eine passive Dehnung der hinteren Wadenmuskulatur entsteht. Diese Übung ebenfalls 3 mal wiederholen.

