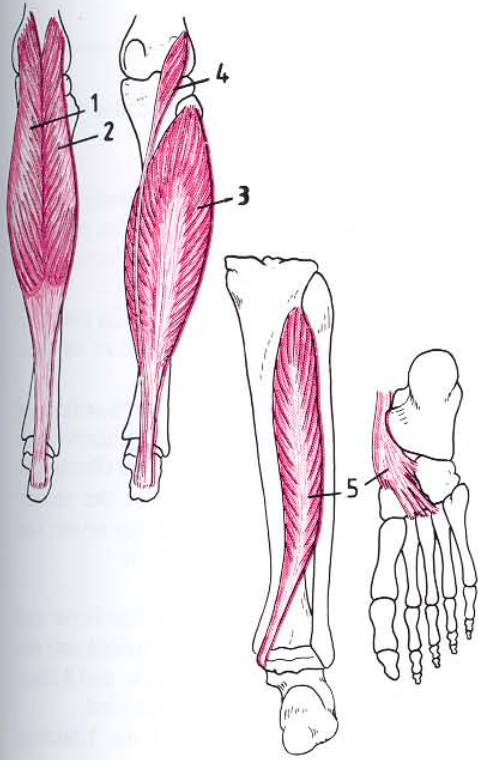
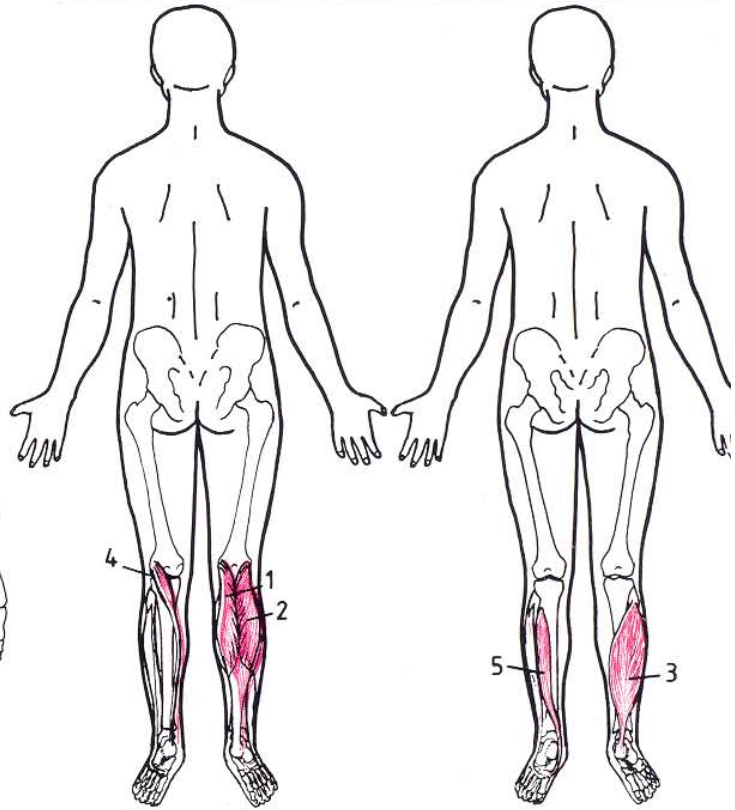


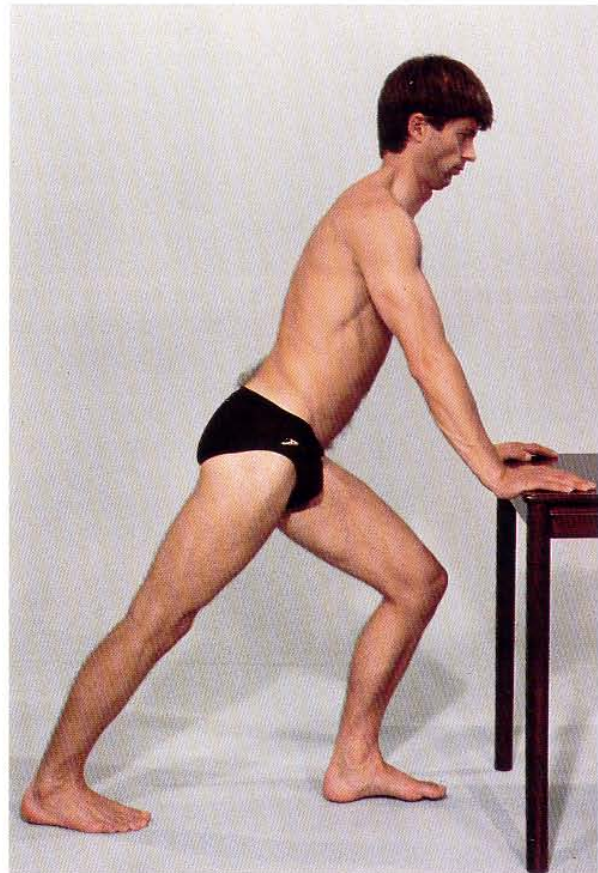
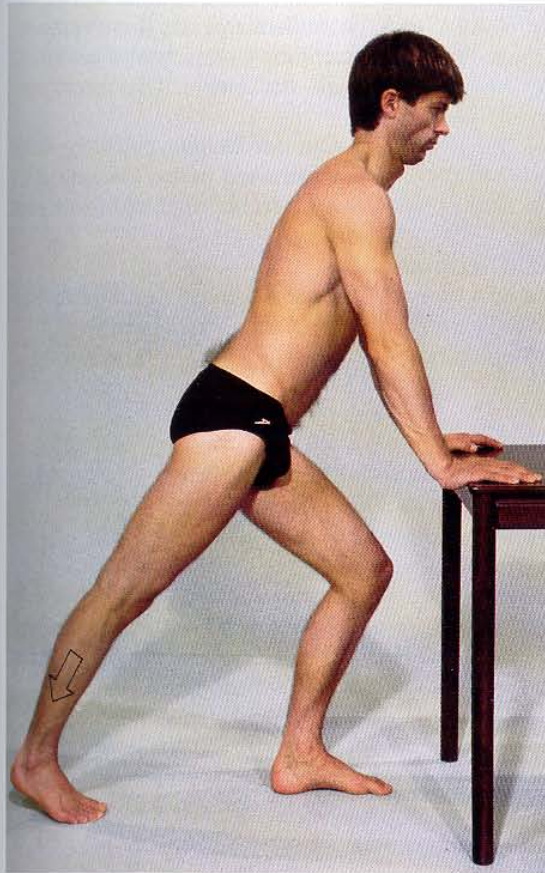
Hilfsmittel:	Tisch, Stuhl, Wand, Baum oder eine andere geeignete Stütze.
Ausgangsstellung und Griff:	Die Hände an den Tisch gestützt stehen. Den linken Fuß mit gebeugtem Knie ein Stück vom Tisch stellen. Das linke Knie und die Hüfte beugen. Das rechte Bein ausgestreckt nach hinten bewegen, das Knie und die Hüfte gestreckt, so daß der Körper und das rechte Bein eine gerade Linie bilden. Das Bein so weit nach hinten bewegen, daß Sie die Ferse nicht auf den Boden pressen können.
Dehnung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das linke Knie und die linke Hüfte beugen und – indem Sie mit den Armen schieben – die rechte Ferse auf den Boden pressen, so daß die angespannten Muskeln in der rechten Kniekehle und an der Hinterseite des Unterschenkels zu spüren sind. 2. Den vorderen Teil des rechten Fußes auf den Boden pressen – 5 Sekunden anhalten. 3. Entspannen und das Knie und die Hüfte beugen, sowie die rechte Ferse mit Hilfe der Arme auf den Boden pressen. 4. Dies wiederholen, bis Sie spüren, daß Sie in der Dehnungsrichtung nicht weiter dehnen können, gleichzeitig soll die Dehnung in den Muskeln deutlich spürbar sein. Die Dehnung von 15 Sekunden bis zu einer Minute oder länger beibehalten.
Stimulierung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das rechte Fußgelenk mit ausgestrecktem Knie so viel wie möglich beugen. 2. Diese Stellung einige Sekunden beibehalten.
Übliche Fehler:	<ul style="list-style-type: none"> * Ein Hohlkreuz entsteht. * Das Kinn wird nach vorn geschoben. * Das rechte Knie und/oder die Hüfte werden gebeugt.
Anmerkungen:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sie sollen die angespannten Muskeln bei dieser Übung nur an der Rückseite des Knies und der Wade spüren. Wenn Sie etwas an der Vorderseite des Fußgelenks oder des Fußes spüren, kann dies ein Zeichen dafür sein, daß Sie die volle Beweglichkeit im Fußgelenk erreicht haben. 2. Diese Übung ist sehr wichtig für Personen, die in den Waden oft einen Krampf bekommen. 3. Der rechte Fuß sollte stufenweise nach hinten bewegt werden, damit das beste Resultat erreicht wird.
Normale Beweglichkeit:	Sie sollten das Fußgelenk in Richtung Vorderseite des Unterschenkels – so viel das Fußgelenk es erlaubt – beugen können, ohne daß Sie die angespannten Muskeln in der Wade spüren.



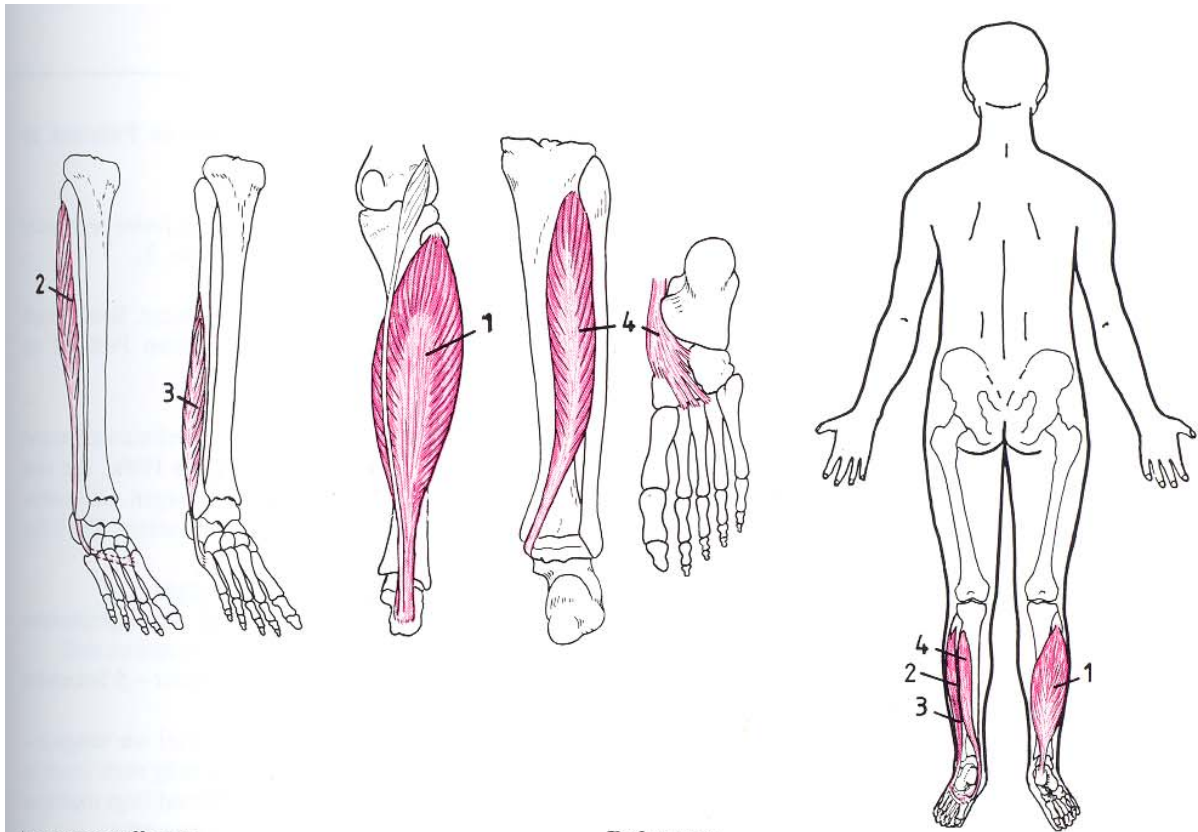
Ausgangsstellung:



Dehnung:



Hilfsmittel:	Tisch, Stuhl, Wand, Baum oder eine andere geeignete Stütze.
Ausgangsstellung und Griff:	Die Hände auf den Tisch stützen. Den linken Fuß ein Stück vom Tisch setzen und das linke Knie und die linke Hüfte beugen. Das rechte Bein ausgestreckt nach hinten bewegen, wobei das Knie und die Hüfte gestreckt sind und eine gerade Linie mit dem Oberkörper bilden. Den rechten Fuß auf die Unterlage stützen.
Dehnung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die rechte Ferse am Boden behalten und Hüften und Knie beugen, so daß die angespannten Muskeln an der Rückseite des rechten Unterschenkels zu spüren sind. 2. Den vorderen Teil des rechten Fußes auf den Boden pressen – 5 Sekunden anhalten. 3. Entspannen und die rechte Ferse auf dem Boden behalten und die Hüften und Knie so viel wie möglich beugen – ruhig noch ein wenig! 4. Dies wiederholen, bis Sie spüren, daß Sie in der Dehnungsrichtung nicht weiter dehnen können, gleichzeitig soll die Dehnung in den Muskeln deutlich spürbar sein. Die Dehnung von 15 Sekunden bis zu einer Minute oder länger beibehalten.
Stimulierung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das rechte Fußgelenk mit gebeugtem Knie so viel wie möglich beugen. 2. Diese Stellung einige Sekunden beibehalten.
Übliche Fehler:	<ul style="list-style-type: none"> * Die rechte Ferse wird vom Boden abgehoben. * Das rechte Knie wird ausgestreckt.
Anmerkung:	Sie sollen die angespannten Muskeln bei dieser Übung nur an der Rückseite der Wade spüren. Wenn Sie etwas an der Vorderseite der Fußgelenks oder Fußes spüren, kann dies ein Zeichen dafür sein, daß Sie die volle Beweglichkeit im Fußgelenk erreicht haben.
Normale Beweglichkeit:	Sie sollten mit gebeugtem Knie das Fußgelenk, so weit das Gelenk dies erlaubt, beugen können, ohne daß die Muskeln an der Rückseite der Wade die Bewegung aufhalten.



Ausgangsstellung:

Dehnung:

