



DEHNUNG DER OBEREN WADENMUSKULATUR

Ausführungshinweise:

- Knie gestreckt
- Hüfte Richtung Wand schieben



DEHNUNG DER UNTEREN WADENMUSKULATUR

Ausführungshinweise:

- Fuß an Wand aufstellen
- Knie beugen
- Hüfte Richtung Wand schieben

