

## Achillodynie

3x/Woche  
4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 01 Apr 2020

### 1. GASTROCNEMIUS DEHNUNG



30 Sek, 30s Pause, 3 Serien

- Schrittstellung, Zehen beider Füße zeigen gerade nach vorne
- beide Fußsohlen stehen vollständig am Boden
- vorderes Knie soweit beugen, bis die Dehnung in der Wade des hinteren Beins spürbar ist

### 2. SOLEUS DEHNUNG



30 Sek, 30s Pause, 3 Serien

- Schrittstellung, Fußsohlen vollständig am Boden
- hinteres Knie soweit beugen bis die Dehnung in der hinteren Wade spürbar ist

### 3. EXZENTRISCHE WADE



12 WH, 60s Pause, 3 Serien

- an die Kante stellen, auf die Zehenballen hoch drücken
- langsam bremsend die Ferse eines Beins soweit wie möglich nach unten sinken lassen

#### 4. EINBEINSTAND



30 Sek, 30s Pause, 3 Serien

- auf einem Bein stehen
- Oberkörper stabil halten