

## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 14

### Wadendehnung 2

Hände an Wand stützen, Beine in angenehmer Schrittstellung. Das vordere Bein im Kniegelenk stärker beugen, die Ferse behält Bodenkontakt. Dauer: je 30 Sekunden.

