

# KINESIOLOGIEÜBUNG

## DIE WADENPUMPE - LÄNGEN DER WADENMUSKULATUR

Stress und zugegeben oft elegantes, jedoch im Endeffekt unbequemes Schuhwerk, sorgen recht schnell für eine Verkürzung unserer Wadenmuskulatur. Diese, zumeist gut spürbare und für viele Menschen als Normalität erlebte, Verspannung wirkt sich unter anderem aber auch auf die gute Zusammenarbeit von vorderen und hinteren Gehirnteilen, die Atmung, feinmotorische Fähigkeiten und den sprachlichen Ausdruck aus.

Die folgende Übung gehört zur Gruppe der Längungsbewegungen aus Brain Gym®. Die Wadenpumpe fördert, regelmäßig ausgeführt, die Wiederherstellung einer natürlichen Länge der Sehnen und einen dementsprechenden Muskeltonus in den Füßen und Unterschenkeln.

Durch die Längung werden die Sehnen entlastet, wodurch die Wirkung des Sehnenkontrollreflex (als Folge von Stress) ausgeglichen wird. Dr. Paul E. Dennison, der Begründer der Edu-Kinesthetik/Brain Gym®, hat diese Übung basierend auf seinen Erfahrungen als Marathonläufer entwickelt.

Entdecke selbst die Wirkungen dieser Übung und genieße die darauf folgende körperliche und geistige Entspannung.



Text und Fotos: © Sabine Seiter



Foto: © Mopic - Fotolia.com

### Anleitung:

Stütze dich mit den Händen an einer Wand, an einem Tisch oder der Lehne eines Sessels ab. Dadurch soll gewährleistet werden, dass deine Wirbelsäule in einer Linie mit dem nach hinten gestreckten Bein bleibt.

① Bringe deine Beine in eine große Schrittstellung, beuge dabei das vordere Knie und ② drücke beim Ausatmen die Ferse des hinteren Beins fest nach unten. Diese Ausatemphase dauert idealerweise etwa 8 Sekunden. Wiederhole noch 3 bis 5 mal und achte darauf, dass deine Füße gerade aus nach vorne gerichtet bleiben. Danach führe die Längung in der gleichen Weise für das andere Bein durch. Nimm dir Zeit, atme tief und vermeide danach ruckartige Bewegungen.

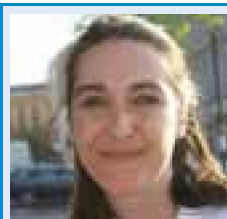
Die Längung der Wade kann erhöht werden, indem du die Beine weiter auseinander stellst oder einfach mehr ins Knie gehst.



Quellen: Dr. Paul E. und Gail Dennison,  
Brain Gym® Kursmanuale.

*Viel Spaß beim Üben!*

*Sabine*



**Mag. Sabine Seiter** - Wiener Schule für Kinesiologie  
Kinesiologie & Mal- und Gestaltungstherapie  
in freier Praxis

**Kontakt:** 1030 Wien, Kegelgasse 40/1/45  
Tel.: 0676 507 37 70  
E-Mail: [info@kinesiologieschule.at](mailto:info@kinesiologieschule.at)  
Home: [www.kinesiologieschule.at](http://www.kinesiologieschule.at)