



## Treppen drücken

- **Ziel** Kräftigung der Fußmuskulatur
- **Durchführung** Stelle dich auf die unterste (!) Stufe der Treppe und lasse deine Großzehen über den Rand schauen. Klappe die Großzehen runter und lasse sie nach unten schauen.
- **Steigerung & Variante** Die Zehen sollen 15-mal nach unten schauen.