



Therabandtwist

- **Ziel** Kräftigung der Fußheber
- **Durchführung** Schnapp dir eine Freundin und los geht's: Setzt euch in den Langsitz gegenüber. Beugt eure Knie leicht an und stellt eure Fersen auf. Wickelt das Theraband um eure Vorfüße und klappt die Füße soweit hoch wie möglich, so dass das Band straff ist. Passt auf, dass die Fersen auf dem Boden bleiben. Zählt bis 6 und lasst locker!
- **Steigerung & Variante** Wiederholt die Übung 10-mal!