

<b>Ziel</b>	Kräftigung der Unterschenkel
<b>Ausgangsstellung</b>	Sitz, mit ausgestreckten Beinen
<b>Durchführung</b>	Eine Person hält die Füße fest, die sitzende Person versucht, die Fußspitzen hochzuziehen

© Therapeutenteam Blankenese

