

Ziel	Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur
Ausgangsstellung	Sitz auf dem Boden, die Arme stützen sich hinten ab, ein Bein ist aufgestellt, das andere Bein ist gestreckt.
Durchführung	Das Theraband wird an einem festen Gegenstand befestigt (z.B. Heizungsfuß). Das andere Ende des Bandes wird um den Fuß des gestreckten Beines gelegt. Dieser Fuß muss jetzt gegen den Widerstand hochgezogen werden. Anschließend kann langsam und kontrolliert etwas gegen den Widerstand nachgelassen werden. Folglich kommt die Fußspitze näher zum Boden.
Steigerung	Je stärker das Band gestrafft ist, desto größer ist der Widerstand, gegen den gearbeitet werden muss. Je langsamer und kontrollierter die Übung ausgeführt wird, desto effektiver und anstrengender ist sie. Die Therabandfarbe wechseln
Vereinfachung	Das Band lockerer spannen. Die Übungen zügiger durchführen. Die Therabandfarbe wechseln.

© Therapeutenteam Blankenese

