

Ziel	Kräftigung der Unterschenkel
Ausgangsstellung	Stand, auf einer Stufe
Durchführung	Die Fersen sind im Überhang, die Knie sind leicht gebeugt, Hände dürfen sich an einer Wand abstützen Die Fersen werden langsam hochgedrückt, bis man auf den Zehenspitzen steht Anschließend werden die Fersen langsam runtergelassen, bis in den Überhang

© Therapeutenteam Blankenese

