

KRÄFTIGUNG



Vorbereitung: Theraband zusammengeknotet auf Knöchelhöhe befestigen

Startposition: frontaler Stand vor der Wand; Bein in die Schlaufe und Theraband spannen

Ausführung: Bein mit leicht abgewinkeltem Knie nach hinten führen
Wechseln Sie das Bein

Spannen Sie das Theraband so, dass Sie etwa **40 Wiederholungen** schaffen.