

088

Ziel Kräftigung der Arme

Ausgangsstellung Schrittstellung

Durchführung Das Theraband wird hinter dem Körper befestigt. Steht das linke Bein vorne, hat der rechte Arm das Theraband. Der Arm wird gegen den Zug des Therabandes nach vorne ausgestreckt.

© Therapeutenteam Blankenese



THERAPEUTENTEAM BLANKENESE