



117

**Ziel**

Kräftigung der Arme

**Ausgangsstellung**

Stand, Beine sind leicht gebeugt

**Durchführung**

Ein Arm wird schräg nach hinten unten gestreckt, der andere schräg nach hinten oben  
Die Hände halten ein Seil, das hinterm Körper entlang läuft und versuchen, dieses auseinanderzuziehen

© Therapeutenteam Blankenese