

<b>Ziel</b>	Kräftigung der Arme Verbesserung der Stützkraft
<b>Ausgangsstellung</b>	Rückenlage auf dem Schlitten
<b>Durchführung</b>	Die Knie werden angebeugt, so dass die Füße mit auf dem Schlitten stehen Die fassen die Griffe und ziehen diese bis auf Höhe der Hüfte, so dass sie parallel zum Rumpf sind, dabei bleiben die Arme immer leicht angebeugt Auf dem Rückweg wird der Zugkraft langsam und kontrolliert nachgegeben

© Therapeutenteam Blankenese

