



075

- | | |
|-------------------------|--|
| Ziel | Kräftigung der Arme |
| Ausgangsstellung | Stand |
| Durchführung | Die Knie sind leicht gebeugt
Die Arme werden nach hinten unten gestreckt
Eine zweite person gibt von außen Druck gegen die Hände. Die erste Person versucht die Arme nach außen zu bewegen |

© Therapeutenteam Blankenese