

- Ziel** Kräftigung der Arme
- Ausgangsstellung** Stand, mit leicht gebeugten Knien
- Durchführung**
Die Hände halten ein Seil, das hinter dem Körper entlang führt
Die Arme werden nach schräg hinten gehalten
Die Hände versuchen, das Seil auseinander zu ziehen

© Therapeutenteam Blankenese

