

- Ziel** Kräftigung der Arme
- Ausgangsstellung** Stand, mit leicht gebeugten Knie
- Durchführung** In den Händen wird ein Seil gehalten
Die Arme werden seitlich hoch Richtung Decke gestreckt
Die Hände versuchen das Seil auseinanderzuziehen

© Therapeutenteam Blankenese

