

Ziel	Kräftigung der Armmuskulatur
Ausgangsstellung	Bauchlage, Arme sind in U-Halte
Durchführung	Das Theraband wird in beiden Händen gehalten und läuft dabei hinter dem Kopf entlang Die Hände ziehen das Band auseinander, so dass die Ellenbogen gestreckt sind. Anschließend lassen die Arme langsam gegen den Widerstand des Bandes nach und gelangen wieder in die Ausgangsstellung
Steigerung	Je stärker das Band gestrafft ist, desto größer ist der Widerstand, gegen den gearbeitet werden muss. Je langsamer und kontrollierter die Übung ausgeführt wird, desto effektiver und anstrengender ist sie. Die Therabandfarbe wechseln
Vereinfachung	Das Band lockerer spannen Die Übungen zügiger durchführen Die Therabandfarbe wechseln

© Therapeutenteam Blankenese

Variation zu Übung 084

