

**Ziel**

Armkräftigung

**Ausgangsstellung**

Stand

Arme sind gebeugt und seitlich abgespreizt

**Durchführung**

Das Theraband wird vor dem Körper befestigt. Die Hände ziehen das Band schrägt nach hinten. Die Arme können bei dieser Übung sowohl im gebeugten als auch im gestreckten Zustand nach hinten ziehen. Dabei werden dann jeweils unterschiedliche Muskeln des Schultergürtels angesprochen.

© Therapeutenteam Blankenese

