



115

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
Ein Arm wird oben angebeugt und evtl. auch ein Bein
Die Hände versuchen das Seil auseinanderzuziehen

© Therapeutenteam Blankenese

Variation zu Übung 114