

Ziel Kräftigung der Arme

Ausgangsstellung Sitz

Durchführung Die Beine werden angestellt
Die Arme werden abgespreizt bis auf Höhe der Schultern, die Ellenbogen werden gebeugt, bis sich die Arme in einer U-Halte befinden
Eine zweite Person gibt dicht an den Ellenbogen Druck gegen die Oberarme und versucht diese schräg nach unten zu schieben
Die erste Person dem Druck entgegen zu wirken

© Therapeutenteam Blankenese

