



Datum 13.10.2011

## Oberarme inklusive Rückseite

Übung für:

**Ziel:** Kräftigungsprogramm der oberen Extremität für Osteoporosepatienten

### Ausgangsstellung



- In die Mitte eines Türrahmens stellen und die Hände gegen den Türrahmen drücken (auch nur mit Fingerspitzenkontakt möglich).

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

### Übungsausführung:

Die Spannung 5 Sekunden halten.

<b>Wiederholungen</b>			<b>Pausenlänge</b>	Für ca. 10 Sekunden die Arme ausschütteln.
<b>Serie/Übungen</b>	4-5x		<b>Intensität</b>	