



Ellbogen Dehnung

SITZ: Drehen Sie Ihren Arm so weit nach innen, dass die Handfläche nach unten zeigt. Jetzt beugen Sie Ihr Handgelenk mit Hilfe der anderen Hand endgradig und strecken Ihren Ellbogen. Die Dehnung sollte in der Muskulatur gespürt werden. Die Spannung wird 60 Sekunden gehalten.



Ellbogen Dehnung

SITZ: Arm nach vorne gestreckt halten und nach innen drehen. Die freie Hand bewegt Hand und Finger weiter zu sich hin. Die Spannung 60 Sekunden halten.



Hand - Kraft - Dorsalextension

SITZ: Ellbogen 90 Grad gebeugt, nach innen gedrehter Arm: In dieser Position liegt der Handrücken oben. Eine Ablage stützt den Arm bis kurz oberhalb des Handgelenks. Ein Gewicht (z.B. 0.5l Pet Flasche mit Wasser oder Sand gefüllt) von max 3kg wird nach oben bewegt. Anschliessend die Spannung langsam lösen. Die Übung 3x12 wiederholen.



Hand - Kraft - Palmarflexion

SITZ: Ellbogen 90 Grad gebeugt, nach außen gedrehter Arm:
Eine Ablage stützt den Arm bis kurz oberhalb des Handgelenks.
Ein Gewicht (z.B. 0.5l Pet Flasche mit Wasser oder Sand gefüllt) von max 3kg wird nach oben bewegt. Anschliessend die Spannung langsam lösen. Die Übung 3x12 wiederholen.