

Dehnung Unterarmmuskulatur

WANN

Nach langer PC-Tätigkeit, schwerem Tragen, vor und nach Sportarten wie Golf und Tennis, bei Tennis- oder Golferarm, bei Bewegungseinschränkungen im Bereich der Handgelenke

WARUM

Zur Vermeidung von Ansatz-Tendinosen im Bereich der Ellbogen (Überlastungsschäden)

Pro Seite 3mal ca. 15-20 Sekunden halten.

II



II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand

Unterarminnenseite

Einen Arm gerade nach vorne strecken, mit der anderen Hand in die Handflächen greifen und diese nach unten wegklappen, so dass die Dehnung auf der Innenseite des Unterarms zu spüren ist.

II



II Unterarmrückseite

Wie oben, nur diesmal am Handgelenkrücken greifen und diesen nach unten wegklappen, so dass die Dehnung auf der Rückseite des Unterarms zu spüren ist.

Wichtig

Nicht an den Fingern, sondern in die Handfläche greifen.

Ellenbogen gestreckt und Schultern tief lassen.