

# Kräftigung Unterarmmuskulatur 1

WANNE

Zur Vermeidung von Überlastungssyndromen auf der Ellbogeninnenseite (sog. Golferarm), gut für alle Schlag- und Wurfsporarten.

2-4mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Offene Handhaltung bei vorgestreckten Armen.

II



## II Ausführung

Hand zunächst zur Faust ballen. Faust langsam mit Kraft in Richtung Armbeuge ziehen. 1 bis 3 Sekunden halten. Langsam wieder nachlassen, in die Gegenrichtung bewegen, dabei die Faust wieder öffnen und die Finger strecken.

## Wichtig

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ansaugen und Schultern nicht hochziehen.