

# Kräftigung Unterarmmuskulatur 2

WANNN

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

2-4mal 10 bis 20 Wiederholungen.

## Ausgangsstellung & Ausführung

Maximal geöffnete Handhaltung bei vorgestreckten Armen. Handrücken zeigen nach außen, Ellbogen leicht gebeugt.

Hand mit Kraft zur Faust ballen und schnell wieder lösen.

## Wichtig

Hände komplett öffnen und schließen. Schultern nicht hochziehen.

