Training@Home > Beweglichkeitsübung

Dehnung des Unterarmstreckers

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite.**

1. Greifen Sie mit einer Hand den Handrücken der anderen Hand. Strecken Sie Ihren Arm nach vorne.
2. Die Handinnenfläche wird nun hin zum Körper geführt, wodurch eine Dehnung im Unterarmbereich spürbar sein sollte.
3. Halten Sie die Spannung 30 Sekunden aufrecht.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Tennisellbogen

Ziel der Übung:

- Detonisierung des Unterarmstreckers