

Dehnung des Unterarmbeugers

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

1



2

3



1. Greifen Sie mit einer Hand den Handinnenfläche der anderen Hand. Strecken Sie Ihren Arm nach vorne.

2. Der Handrücken 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:

- Golferellbogen

Ziel der Übung:

- Detonisierung des Unterarmbeugers