

Dehnung Beugemuskelatur Unterarm



Ausgangsstellung:

① Auf Stuhl: Zu dehnenden Arm ausstrecken, so dass die Handfläche zur Decke zeigt. Die Handfläche ist offen, die Finger sind gestreckt.

Ausführung:

② Mit der anderen Hand leichten Druck auf die Finger des zu dehnenden Arms in Richtung Körper ausüben. Es soll zu einer Spannung in den Beugemuskeln des Unterarms kommen.

Varianten:

③ Im Stand vor einem Tisch: Mit gestrecktem Arm die Handfläche auf den Tisch ablegen. Die Finger zeigen gegen den Körper. Nun das Körpergewicht langsam nach hinten verlagern, ohne dass sich die Handfläche von der Unterlage ablöst. Dabei soll es zu einer Spannung in den Beugemuskeln des Unterarms kommen.

④ Im Stand: Zu dehnenden Arm ausstrecken. Die Handfläche mit nach unten zeigenden Fingern auf die Wand legen. Nun einen leichten Druck gegen die Wand ausüben (Gewicht der Körpers etwas nach vorne verlagern), bis es zu einer Spannung in den Beugemuskeln des Unterarms kommt.

Bitte beachten: Der Ellenbogen soll immer gestreckt sein. Die Schulter nicht nach oben ziehen.

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen