

## Dehnung Streckmuskulatur Unterarm



### Ausgangsstellung:

① Auf Stuhl: Zu dehnenden Arm ausstrecken, so dass der Handrücken zur Decke zeigt. Die Hand zu einer lockeren Faust ballen und nach unten hängen lassen.

### Ausführung:

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

### Varianten:

③ Im Stand vor einem Tisch: Mit gestrecktem Arm den Handrücken auf den Tisch ablegen und die Finger zu einer leichten Faust beugen. Nun das Körpergewicht langsam nach hinten verlagern, ohne dass sich der Handrücken von der Unterlage ablöst. Dabei soll es zu einer Spannung in den Streckmuskeln des Unterarms kommen.

④ Im Stand: Zu dehnenden Arm ausstrecken. Die Finger zeigen nach unten und der Handrücken nimmt Kontakt mit der Wand auf. Nun einen leichten Druck gegen die Wand ausüben (Gewicht der Körpers etwas nach vorne verlagern), bis es zu einer Spannung in den Streckmuskeln 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](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)