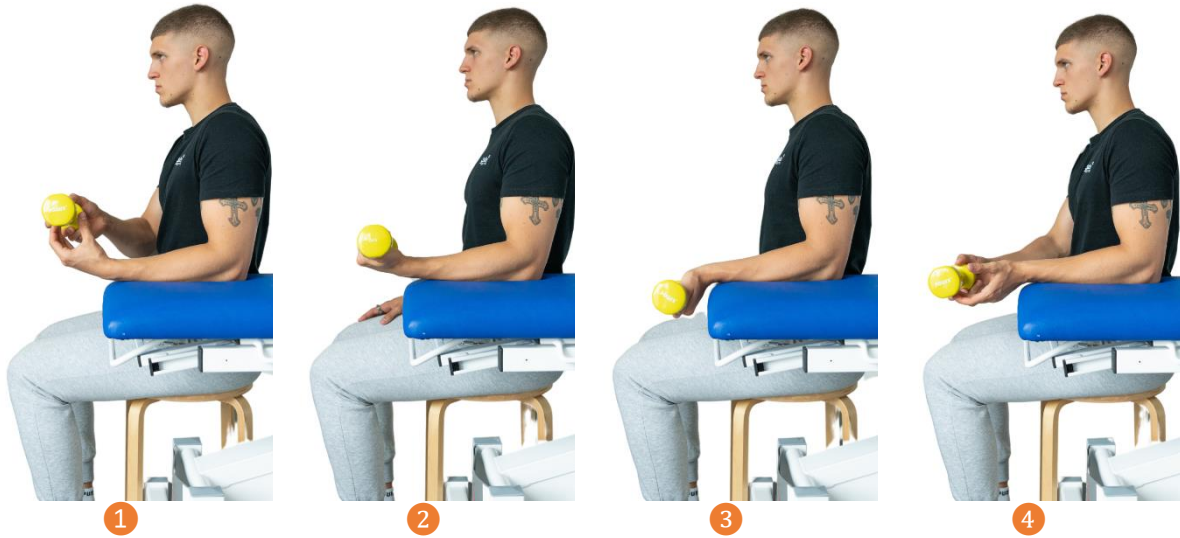


## Unterarm Beugemuskulatur bremsendes Training



### Ausgangsstellung

Sitz am Tisch: Der Unterarm ist abgelegt und die Hand ist frei (ragt über die Tischkante hinaus). Der Handrücken zeigt nach unten.

### Ausführung:

- ① Die Hand ohne Gewicht maximal nach oben führen. Oben angekommen übergibt die andere Hand das Gewicht in die Hand des zu kräftigenden Armes.
- ② Gewicht übernehmen und die Hand sehr langsam absinken lassen...
- ③ ...so weit, wie es geht.
- ④ Kann die Hand nicht weiter abgesenkt werden, übernimmt die andere Hand das Gewicht.

Bewegungsablauf ① bis ④ wiederholen.

**Bitte beachten:** Die Hand nicht mit dem Gewicht nach oben führen. Der Unterarm bleibt immer abgelegt.

**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)