

Nervendehnung Unterarm (Tensioner)



Ausgangsstellung:

① Im Stand oder im Sitz. Den Arm seitlich gestreckt leicht abspreizen. Beide Schultern sind entspannt. Aufrechte Körperhaltung.

Ausführung:

② Phase 1: Ellenbogen aktiv strecken und auch das Handgelenk überstrecken. Die Finger sind gestreckt. Gleichzeitig den Kopf seitlich zur Gegenseite neigen (Ohr geht in Richtung Schulter).

③ Phase 2: Die Bewegung umkehren: Den Kopf nun zur selben Seite neigen und gleichzeitig Finger zur Decke bewegen und das Handgelenk beugen.

Bewegungsablauf: ② & ③ mehrmals wiederholen.

Bitte beachten: Die Schulter nicht hochziehen. Den Kopf seitlich bewegen (Ohr Richtung Schulter) und nicht drehen. Aufrechte Haltung beibehalten. Der Ellbogen bleibt immer gestreckt.

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