



Dehnung der Unterarmstrecker

Folgende Übung dehnt die Unterarmstrecker. Legen Sie die betroffene Hand, von oben zwischen Ihre Schulterblätter, soweit dies möglich ist. Jetzt greifen Sie mit der nicht betroffenen Hand den Ellenbogen der betroffenen Seite. Ziehen Sie vorsichtig den Ellenbogen noch etwas weiter, bis eine Dehnung in der hintere Oberarmmuskulatur verspürt wird. Halten Sie diese Position 30 Sekunden an. Wiederholen Sie die Übung dreimal.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de