



Mm. Ext. Carpi radiales exzentrisch

Bei dieser Übung wird der Nachdruck gelegt auf zwei Muskeln, die zu den Handgelenksstreckern gehören. Es sind diese Muskeln die häufig verantwortlich sind für die Schmerzen bei einem Tennisellenbogen. Um diese Muskeln genau zu belasten, ist es wichtig dass Sie folgende Übung genau durchführen. Untersuchungen haben gezeigt dass dies das Beste geht, wenn der Muskel nur Krafttraining in der Verlängerungsphase macht. Nehmen Sie für die Übung eine Hantel mit dem Sie die Übung gerade so durchführen können dass Sie keine oder nur leichte Schmerzen verspüren. Legen Sie Ihren Unterarm gebogen auf den Tisch, wobei das Handgelenk etwas über den Rand liegt. Nehmen sie eine Hantel in die betroffene Hand. Lassen Sie jetzt die Hantel mit der betroffene Hand sacken. Betonen Sie die langsame Bewegung. Jetzt heben Sie mit der nicht betroffene Hand die Hantel wieder an und wiederholen Sie die Sequenz. Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen. Weil es sich um zwei verschiedene Muskeln handelt, müssen Sie die Übungsserie noch mal wiederholen mit gestrecktem Arm.



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