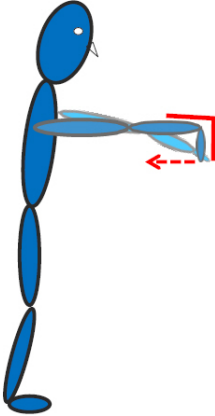
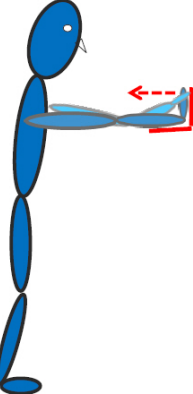
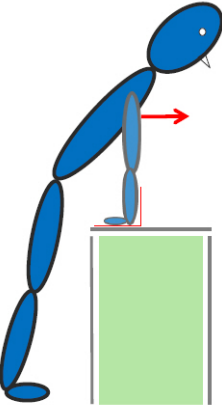


Ausgleichsübungen:

Dehnung Arme und Hände

Den Körper fit halten – das kann jeder tun.

18.05.2020

	<p>Dehnung der Handstreck-Muskulatur</p> <p>Beide Arme nach vorne strecken, Schultern unten lassen. Eine Hand nach unten klappen, Handfläche und Finger mit der anderen Hand zum Körper heranziehen.</p> <p>Halten Sie die Spannung ca. 10-15 sec., danach die Arme ausschütteln. 2 bis 3 Wiederholungen je Seite.</p>
	<p>Dehnung der Handbeuge-Muskulatur</p> <p>Beide Arme nach vorne strecken, Schultern unten lassen. Eine Hand nach oben klappen, Handrücken und Finger mit der anderen Hand zum Körper heranziehen.</p> <p>Halten Sie die Spannung ca. 10-15 sec., danach die Arme ausschütteln. 2 bis 3 Wiederholungen je Seite.</p>
	<p>Dehnung der Handbeuge-Muskulatur – Variante mit Tisch</p> <p>Beide Hände auf einer Tischplatte oder etwas Ähnlichem aufstützen. Die Fingerspitzen zeigen zum Körper und liegen vollständig auf der Tischplatte. Mit dem Gesäß nach hinten gehen bis es in den Unterarmen leicht zieht. Dabei die Hüfte nach vorn schieben, um nicht ins Hohlkreuz zu verfallen.</p> <p>Halten Sie die Spannung ca. 10-15 sec., danach die Arme ausschütteln.</p>

Tipp: Der Dehnungsreiz sollte bei allen Übungen noch „angenehm“ sein.