

Kräftigung und Stabilisierung der Handgelenke

Übung 1

Position:

Strumpf (ROT) zu einer Schlaufe zusammenknöten

- Bandschleife knapp oberhalb des Knies um den Oberschenkel platzieren
- Ellenbogen liegen am Oberkörper an und Unterarme sind im rechten Winkel zum Körper
- Handflächen zeigen nach oben und das Handgelenk ist in neutraler Stellung*
- Hand in die Bandschleife führen wie auf der Abbildung 3

Ausführung 1:

Ellenbogen bleiben eng am Körper fixiert.

Hände und Unterarme parallel nach oben bewegen, ohne dass sich die Stellung des Handgelenkes verändert.

2-3 x 6 Wiederholungen

Ausführung 2:

An der Endposition 5 Sekunden halten

3 x Wiederholungen



1



2



3



Kräftigung und Stabilisierung der Handgelenke



Übung 2

Position:

- Strumpf zu einer Schlaufe zusammenknöten
- Bandschleife knapp oberhalb des Knies um den Oberschenkel platzieren
- Ellbogen liegen am Oberkörper an und Unterarme sind im rechten Winkel zum Körper
- Handflächen zeigen zu einander und das Handgelenk ist in neutraler Stellung* (Säge)
- Hand in die Bandschleife führen wie auf der Abbildung 3

Ausführung 1:

Ellenbogen bleiben eng am Körper fixiert. Hände und Unterarme parallel nach oben bewegen, ohne dass sich die Stellung des Handgelenkes verändert.

2-3 x 6 Wiederholungen

Ausführung 2:

An der Endposition 5 Sekunden halten
3 x Wiederholungen

1

2



3



Kräftigung und Stabilisierung der Handgelenke

Übung 3

Position:

- Strumpf zu einer Schlaufe zusammenknöten
- Bandschleife knapp oberhalb des Knies um den Oberschenkel platzieren
- Ellbogen liegen am Oberkörper an und Unterarme sind im rechten Winkel zum Körper
- Handflächen zeigen nach unten und das Handgelenk ist in neutraler Stellung*
- Hand in die Bandschleife führen wie auf der Abbildung 3

Ausführung 1:

Ellenbogen bleiben eng am Körper fixiert. Hände und Unterarme parallel nach oben bewegen, ohne dass sich die Stellung des Handgelenkes verändert.

2-3 x 6 Wiederholungen

Ausführung 2:

An der Endposition 5 Sekunden halten
3 x Wiederholungen



1



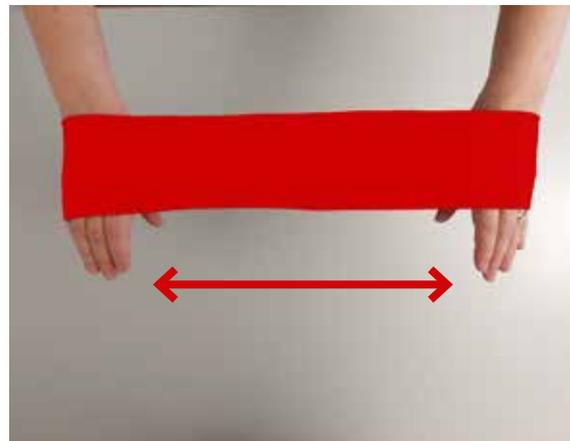
2



3



Kräftigung und Stabilisierung der Handgelenke



1



2

Übung 4

Position:

- Strumpf um beide Hände legen
- Ellbogen liegen am Oberkörper an und Unterarme sind im rechten Winkel zum Körper
- Handflächen zeigen zu einander

Ausführung 1:

Ellenbogen bleiben eng am Körper.
Hände und Unterarme parallel nach aussen führen und dabei das Handgelenk stabil halten.
2-3 x 6 Wiederholungen

Ausführung 2:

An der Endposition 5 Sekunden halten
3 x Wiederholungen



Rheumaliga beider Basel

Bewusst bewegt

Postkonto 40-20363-6

Zur Kräftigung der Unterarmbeuger



Zur Kräftigung der Unterarmstrecker



Übung 5

Position:

- Gewicht im Untergriff zwischen Zeige- und Mittelfinger halten
- Unterarm auf Unterlage fixieren, Handflächen zeigen nach oben

Ausführung:

Unterarm bleibt fixiert, Handgelenk beugen und strecken

2-3 x 6 Wiederholungen

Übung 6

Position:

- Gewicht im Untergriff zwischen Zeige- und Mittelfinger halten
- Unterarm auf Unterlage fixieren, Handflächen zeigen nach unten

Ausführung:

Unterarm bleibt fixiert, Handgelenk beugen und strecken

2-3 x 6 Wiederholungen



Rheumaliga beider Basel

Bewusst bewegt

Postkonto 40-20363-6