



ELLENBOGEN, HANDGELENK UND FINGER






Mobilisation (Bewegungen 10 mal wiederholen)

Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke. Die gleichmäßigen, rhythmischen Bewegungen sorgen für eine optimale Ernährung des Knorpels und für die Produktion von Gelenkflüssigkeit, dies wiederum führt zu einer langen und hohen Beweglichkeit.

ELLENBOGEN

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh
	Halten Sie Ihren Arm (wahlweise auch beide Arme) gestreckt in Schulterhöhe nach vorn. Beugen und strecken Sie Ihren Ellenbogen nun so weit es möglich ist.	10
	Fixieren Sie Ihren Ellenbogen in der Seite Ihres Rumpfes. Die Unterarme zeigen waagrecht nach vorn. Drehen Sie nun die Handinnenflächen so weit es möglich ist nach oben zur Decke und nach unten zum Boden.	10



HANDGELENK/FINGER

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh	Serien
	Bei den folgenden Übungen sitzen Sie seitlich zu einem Tisch. Legen Sie Ihren Unterarm auf dem Tisch ab. Ihre Hand schwebt über dem Rand der Tischkante hinaus. Ihr Unterarm muss während aller Übungen fest auf dem Tisch fixiert bleiben und bewegt nicht mit.		
	Kreisen Sie Ihre Hand links- und rechtsrum.	10	3
	Beugen Sie Ihr Handgelenk, so dass die Finger Richtung Decke weisen und im Anschluss Richtung Boden.	10	3
	Die Hand/Finger zeigen waagrecht nach vorn. Nun beugen Sie Ihr Handgelenk nach links und rechts ab, so dass die Finger in die jeweilige Richtung (also zueinander oder voneinander weg) zeigen.	10	3
	Machen Sie nun eine Faust und strecken und spreizen Sie dann die Finger wieder.	10	3


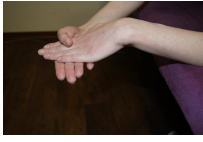


Kräftigung (3 x 10)

Kraftübungen sorgen für ein „Muskelkorsett“, welches die Gelenke entlastet und stabilisiert. Hierdurch sind sie weniger anfällig für Verletzungen. Zusätzlich sorgen auch Kraftübungen für die Ernährung von Knorpel, Sehnen und Bändern und bilden Gelenkflüssigkeit für ein reibungsloses Bewegten.

ELLENBOGEN

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh	Serien
	Nehmen Sie eine gefüllte Flasche (ca. 1 Liter) in die Hand. Fixieren Sie den Ellenbogen in der Seite ihres Rumpfes. Nun strecken und beugen Sie Ihren Ellenbogen ohne diesen vom Rumpf zu lösen.	10	3
	Stellen Sie sich vor eine Wand und platzieren Sie Ihre Hände auf Schulterhöhe und mit gestreckten Ellenbogen an der Wand. Beugen Sie nun die Ellenbogen. Hierbei kommt Ihr Oberkörper nach vorn Richtung Wand. Die Ellenbogen dicht am Körper nach vorn und hinten gleiten lassen.	10	3




HANDGELENK/FINGER

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh	Serien
 	Legen Sie den Unterarm auf Tisch ab, die Hand ragt über die Tischkante hinaus. Halten Sie das Handgelenk in Mittelstellung. Die andere Hand auf /unter den zu trainierenden Handrücken legen. Nun die Hand anheben/hinunter drücken gegen den Widerstand der anderen Hand und diese Anspannung halten.	Jeweilige Stellung ca. 10 Sek halten	3
 	Fassen Sie Knetmasse oder einen Ball. Die Fingerspitzen tief in die Knete/den Ball hinein drücken indem Sie eine Faust machen, danach die Finger wieder vollständig strecken und spreizen.	10	3

Dehnung (eingenommene Position ca. 30 Sek. halten)

Dehnübungen sind wichtig, da nur ein gedehnter Muskel beweglich bleibt und weniger belastungsanfällig ist. Sehnen und Bänder bleiben gleichzeitig elastisch und trotzdem stabil. Schädlicher Druck auf das Gelenk wird hierdurch abgehalten.

ELLENBOGEN/HANDGELENK/FINGER

Abbildung der Übung	Ausführung	Halten der Position
	<p>Strecken Sie den jeweiligen Arm zur Decke, beugen Sie den Ellenbogen, so dass die Hand hinter den Kopf reicht. Nun Legen Sie die andere Hand auf den angewinkelten Ellenbogen und drücken diesen nach unten, so dass Sie eine Dehnung an der Rückseite des Oberarms spüren.</p>	<p>30 Sek.</p>
	<p>Sie stehen vor einem Tisch und stützen sich mit der flachen Hand, Finger zum Körper gerichtet, ab. Verlagern Sie nun das Körpergewicht nach hinten, wobei die Hand auf dem Tisch liegen und den Ellenbogen gestreckt bleiben</p>	<p>30 Sek.</p>
	<p>Sie stehen vor einem Tisch und legen die Handrücken, mit Fingern zu Ihnen gerichtet, auf dem Tisch ab. Die Ellenbogen sind durchgedrückt. Nun verlagern Sie Ihr Gewicht nach hinten, wobei die Handrücken den Kontakt mit dem Tisch halten.</p>	<p>30 Sek.</p>