

# Trainingsprogramm für Zuhause

für die Körperregion: Ellenbogen und Hand



## Ziel des individuellen Trainingsprogramms

Gesundheitserhaltung und -förderung des Bewegungsapparats

## Informationen zum Trainingsprogramm für Zuhause

- Übungen des Trainingsprogramms **nicht** bei akuten Schmerzphasen oder Entzündungen durchführen. In diesem Fall empfehlen wir Kontakt zu einem unserer fünf Standorte aufzusuchen. Wir beraten Sie gerne.
- Für die Effektivität des Trainings sollte das Programm mindestens 2x pro Woche durchgeführt werden.
- Die Mobilisations- und Kräftigungsübungen in angegeben Reihenfolge durchführen, da die Übungen aufeinander abgestimmt sind.

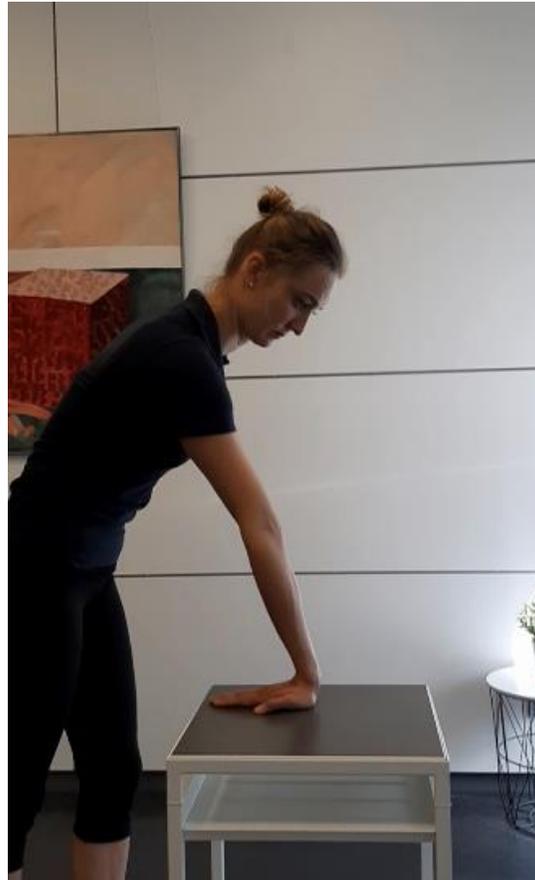
[www.therasport-heidelberg.de](http://www.therasport-heidelberg.de)



THERASPORT  
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Mobilisations-Übung 1: „Dehnung Handgelenkbeuger“

### Durchführung

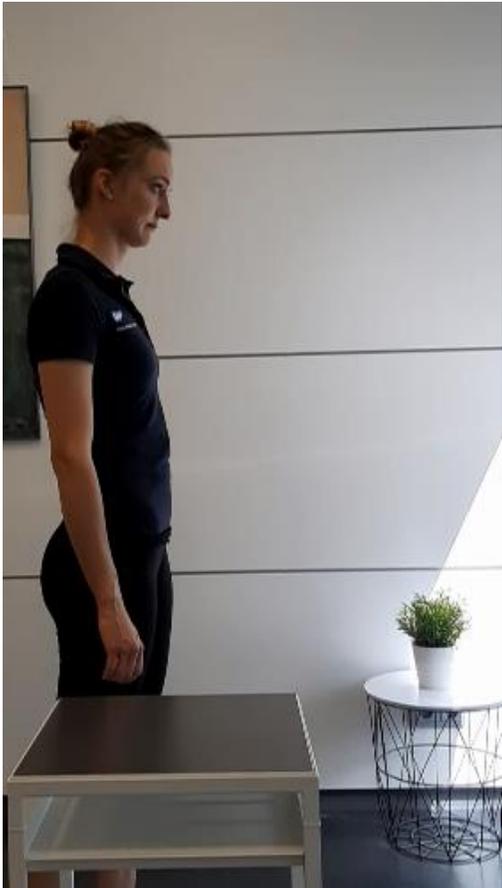
- Handfläche mit nach vorne gerichteter Ellenbogenbeuge auf einem Tisch ablegen.
- Für die Dehnung den Ellenbogen strecken, während die Handfläche auf der Tisch liegen bleibt.
- Die Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

### Ziel

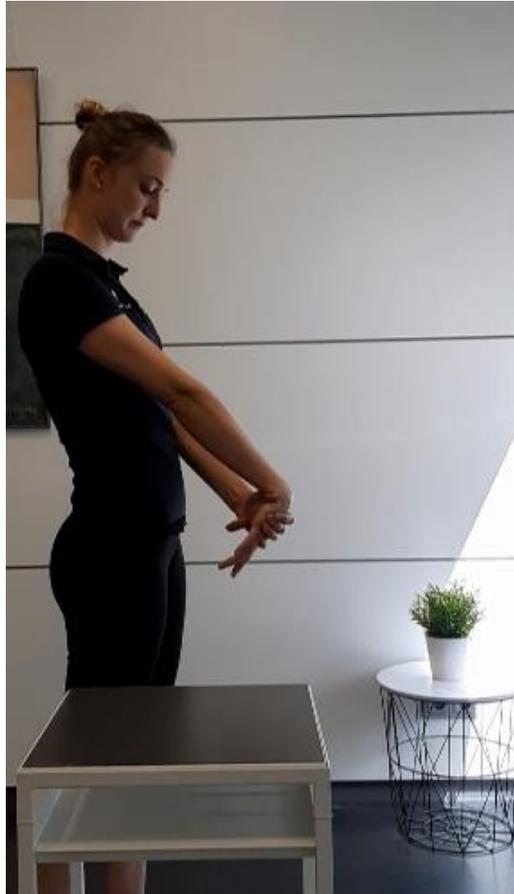
Flexibilitätssteigerung der Handgelenkbeuger



THERASPORT  
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Mobilisations-Übung 2: „Dehnung Handgelenkstrecker“

### Durchführung

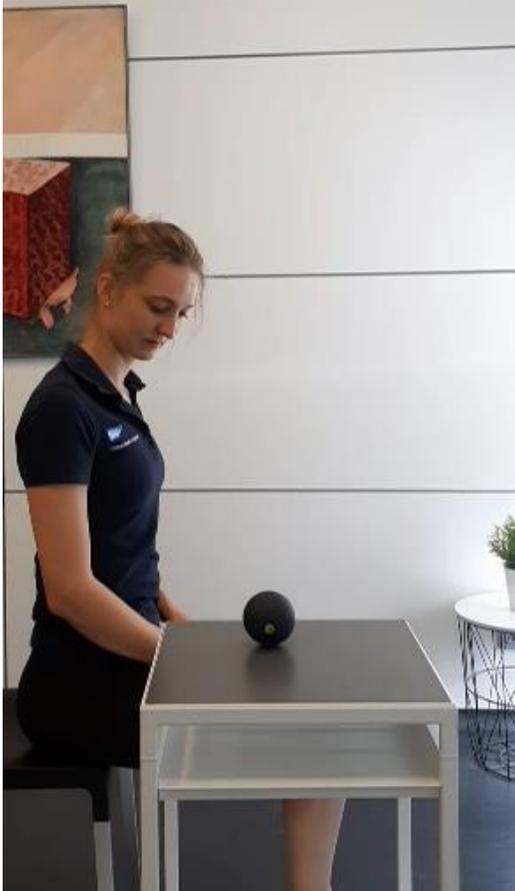
- Den Handrücken mit der anderen Hand nach vorne drehen.
- Für die Dehnung das Handgelenk zu sich ziehen und den Ellenbogen strecken.
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

### Ziel

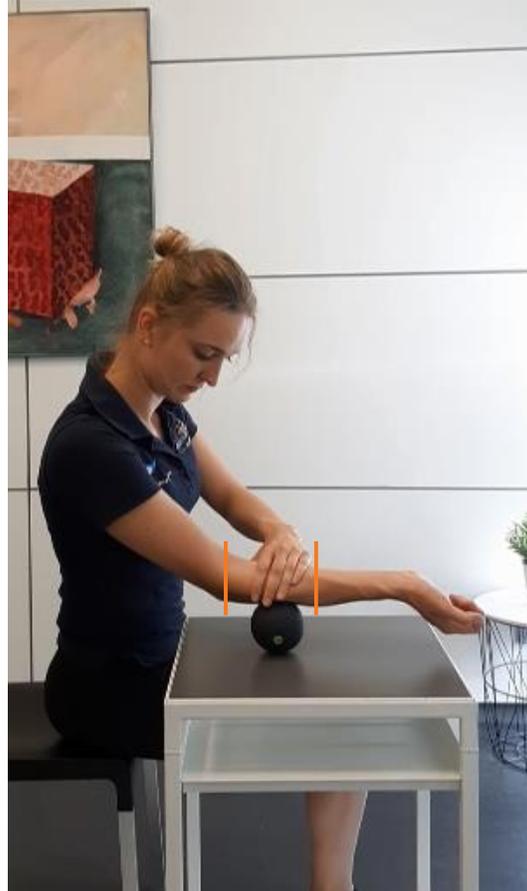
Flexibilitätssteigerung der Handgelenkstrecker



THERASPORT  
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Mobilisations-Übung 3: „Faszientraining Handgelenkstrecke“

### Durchführung

- Mit einem kleinen Faszienball den seitlichen Unterarm mehrmals nach oben und unten abrollen (beide Seiten).
- Den orange markierten Abschnitt abrollen.
- Wichtig nicht über Knochen rollen und langsam rollen.

### Ziel

Flexibilitätssteigerung der Handgelenkstrecke



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Kräftigungs-Übung 1: „Exzentrische Kräftigung der Handgelenkstrecker“

### Durchführung

- Mind. 2 kg Hantel/Wasserflasche als Gewicht nutzen.
- Unterarm auf einem Tisch ablegen. Das Handgelenk hängt über der Tischkante.
- Das Handgelenk mit dem Gewicht langsam nach unten ablassen. Für den Rückweg nach oben hilft die andere Hand. Dann bewegt das Handgelenk der betroffenen Seite wieder selbstständig nach unten Richtung Boden.
- 12x auf beiden Seiten durchführen (3 Sätze).

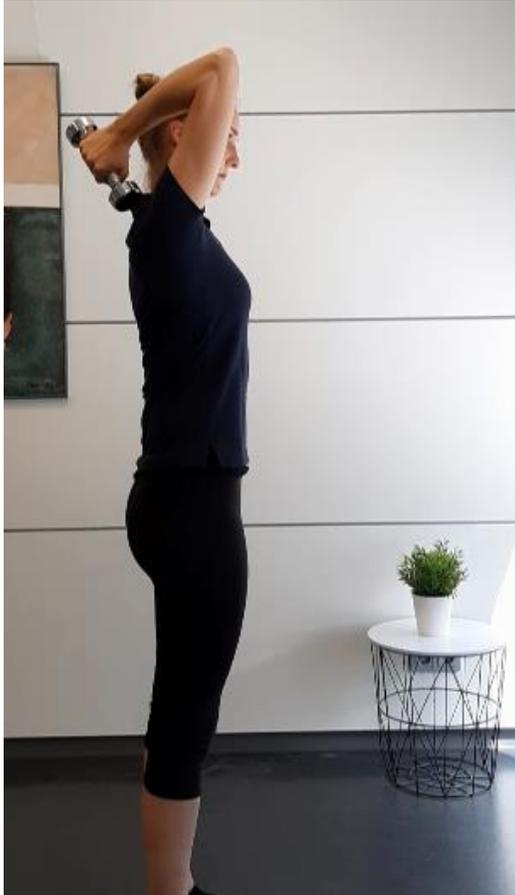
### Ziel

Exzentrische Kräftigung der Handgelenkstrecker



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Kräftigungs-Übung 2: „Triceps-Kräftigung“

### Durchführung

- Mind. 2 kg Hantel/Wasserflasche als Gewicht nutzen.
- Eine Hand über die Schulter legen. Der Ellenbogen zeigt zur Decke.
- Den Ellenbogen strecken und langsam beugen. Dabei bleibt der Ellenbogen zur Decke gerichtet.
- 15-20x auf beiden Seiten durchführen (2 Sätze).

### Ziel

Kräftigung des Triceps Muskels (Oberarmrückseite)