

Stärkung der Handgelenke und Unterarme

(Seite 1/2)

10-15 Wiederholungen

Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



Die Übung
kann auch
im Sitzen
durchgeführt
werden.



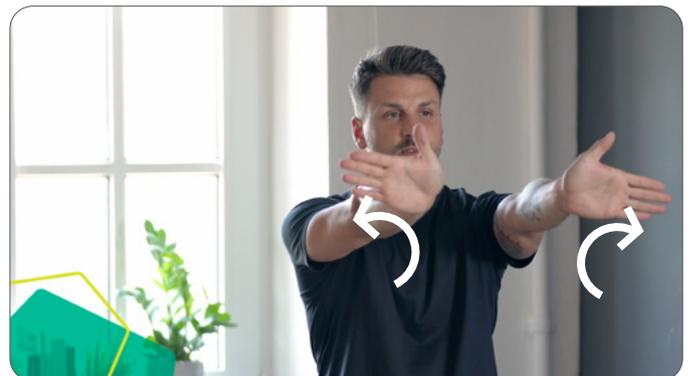
1) Sich aufrecht fest auf den Boden stellen, die Knie leicht beugen.



2) Arme ausstrecken und dadurch die Schulterblätter auseinanderziehen.



3) Fingerspitzen so nah wie möglich zum Körper ziehen.



4) Spannung beibehalten und die Handflächen langsam nach außen drehen.

#msundichinbewegung

Stärkung der Handgelenke und Unterarme

(Seite 2/2)



5) Drehen, bis die Fingerspitzen zum Boden zeigen.



6) Fäuste machen und bei weiterhin gestreckten Armen nach oben ziehen.



7) Zueinander zeigende Fäuste nach innen und dann nach unten drehen.



8) Fäuste nach vorne drehen und wieder zur Ausgangsstellung hin öffnen.

Wichtig:

- Arme sind dabei immer gestreckt.
- Die geöffneten Finger unter Spannung lassen.

#msundichinbewegung