

# Dehnen – Arme/Schultern: Armdreher

Das Eindrehen des Armes in die verschiedenen Richtungen verbessert dessen Beweglichkeit. Diese Übung hilft dabei.

Im aufrechten Stand, die Arme nach unten ausgestreckt. Ellbogen maximal strecken, Handgelenke beugen und die Arme nach innen drehen.

Statische Dehnung: In dieser Position bleiben.

Dynamische Dehnung: Langsam und regelmässig die beschriebene Position mit der gegenteiligen Position (maximal nach aussen gedreht und Handgelenk gestreckt) abwechseln.

**Bemerkung:** Die Schultern bleiben tief, der Nacken ist entspannt.



---

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**