

Aufwärmen – Handgelenk: Mobilisieren und belasten

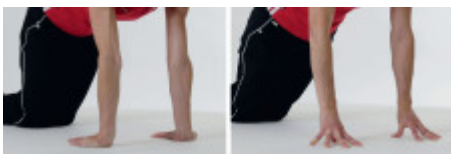
Mit diesen drei Übungen können die Handgelenke vor einer sportlichen Tätigkeit optimal mobilisiert werden. Die Belastung wird mit jeder Übung grösser.



Hände kreisen. Beide Hände gleichzeitig mit grösstmöglichem Bewegungsumfang fortlaufend um die eigene Achse drehen.



Hände kreisen gegen den Widerstand des Gummibandes.



Vierfüsslerstand. Hände fortlaufend von Handfläche in Supinationsposition auf Fingerstand in Pronationsposition wechseln.

Material: Gummiband, Fahrradschlauch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO