

Closed Chain Elbow Circle

Trainingsziel: Mit dieser Übung werden die Ellenbogen mobilisiert, während die Hände fixiert bleiben. Vor allem die Elle und Speiche werden handgelenksnah mobilisiert. Daher eignet sich diese Übung sehr gut zur Behandlung von Beschwerden im Bereich der Handwurzel, die von Einschränkungen der Elle und/oder Speiche herrühren.

1. Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Ihre Knie befinden sich unter Ihrer Hüfte, Ihre Hände unter den Schultern.
2. Beugen Sie nun beide Arme nah am Körper, sodass Ihre Ellenbogen Richtung Knie zeigen und knapp über dem Boden stehen.
3. Rotieren Sie Ihre Ellenbogen dann nach außen, während die Position Ihrer Handflächen unverändert bleibt.
4. Bringen Sie Ihre Arme wieder in die Streckung und wiederholen Sie die Übung sowohl in dieser Ausführung als auch in die umgekehrte Richtung, indem Sie die Ellenbogen über außen nach hinten führen. Führen Sie etwa 10 bis 15 Wiederholungen aus.

Variante: Der Closed Chain Elbow Circle eignet sich gut als Vorbereitungsübung für alle Krabbelbewegungen (Crawling). Sie können die Übung auch mit unterschiedlichen Handpositionen durchführen, indem Sie Ihre Hände eher hüftbreit voneinander entfernt aufsetzen. Eine hüftbreite Stellung erfordert mehr Mobilität im Handgelenk, die schulterbreite Durchführung ist deutlich einfacher.



1



2



3



4