

Wrist Drop

Trainingsziel: Ziel der Übung Wrist Drop ist die Dehnung des Armstreckers am Oberarm, um dadurch die Mobilität im Handgelenk zu verbessern, vor allem beim Beugen der Unterarme. Bei Entzündungen im Ellenbogen kann der Unterarmstrecker stark verspannt sein. Den Armstrecker zu dehnen, kann dann schmerzlindern wirken.

1. Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein und bilden Sie Fäuste mit Ihren Händen. Drücken Sie Ihre Fingerknöchel in den Boden.
2. Beugen Sie nun Ihr linkes Handgelenk und legen Sie Ihre Finger und Ihren Handrücken kontrolliert flach auf dem Boden ab. Ihre Ellenbogenbeuge sollte dabei nach vorn zeigen, Ihre Schulter ist leicht nach außen rotiert. Ziehen Sie Ihr linkes Schulterblatt Richtung Hüfte. Je weiter Sie sich nach vorn lehnen, desto mehr Druck üben Sie auf Ihre Handgelenke aus. Halten Sie, wenn möglich, Ihren Ellenbogen weiterhin gestreckt. Sollte das problematisch sein, bringen Sie Ihre Hände näher zusammen. Eine breite Position macht die Übung schwieriger.
3. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm. Führen Sie pro Arm etwa 10 bis 15 Wiederholungen aus.

Variante: Schwieriger wird die Übung, wenn Sie beide Handrücken gleichzeitig auf dem Boden ablegen. Möchten Sie die Übung leichter gestalten, setzen Sie sich nach hinten ab und reduzieren Sie so den Druck auf die Handgelenke.

