

Sebastiaan van Dijk, am Goldstein 4a, 61231 Bad Nauheim

Physio van Dijk

Sebastiaan van Dijk
am Goldstein 4a
61231 Bad Nauheim
06032 992 944 0
0176 457 653 79
www.physiovandijk.de

Übungsprogramm: Ellbogen

Notizen:

Ausgangshaltung: Stehen, eine kleine Hantel in die Hand. Arme am Körper. Handflächen sind nach vorne gerichtet.

Ausführung: Den Ellbogen abwechselnd beugen und strecken

3x 15 Wiederholungen

Ausgangshaltung: Aufrecht sitzend am Tisch, die Handflächen unter der Tischplatte

Ausführung: Den Ellbogen probieren zu beugen, als ob man den Tisch anheben will (statische Übung).

Die Position 5 x 10 Sekunden halten und zwischendurch entspannen.

Ausgangshaltung: Vierfüßerstand. Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte, die Hände zeigen nach vorne

Ausführung: Die Ellbogen beugen und langsam wieder strecken. Die Ellbogen zeigen hierbei nach hinten und der Oberkörper senkt sich. Wie bei einer Liegestütze.

3x 10 Wiederholungen