



## Kräftigung für Ellbogen und Handgelenk

Warum Kräftigung? Beschwerden, wie z.B. beim Tennisellbogen/Golferellbogen, entstehen häufig durch eine Überlastung der Muskulatur. Um das Problem zu lösen, muss zuerst die Belastung reduziert werden. Um neuerlicher Überlastung vorzubeugen sollte in einem zweiten Schritt die Muskulatur aufgebaut werden, um höheren Belastungen standzuhalten.

Die Übungen sollten immer im schmerzfreien Bereich durchgeführt werden. Sobald Sie Schmerzen verspüren, führen Sie die Übungen in einem kleineren Bewegungsausmaß durch. Sollten Sie noch immer Schmerzen verspüren, lassen Sie die jeweilige Übung vorerst aus. Vielleicht gelingt sie zu einem späteren Zeitpunkt.

Machen Sie ca. 15 Wiederholungen zu je 2-3 Sätzen. Machen Sie zwischen den Sätzen zirka eine Minute Pause. Sollten die Übungen zu anstrengend sein, starten Sie mit 3x10 Wiederholungen. Sind die Übungen zu leicht, gehen Sie auf 3x20 Wiederholungen.

- **Exzentrische Kräftigung Tennisarm:** Bei dieser Übung wird die äußere Unterarmmuskulatur entspannt, die zur Streckung der Hand dient. Nehmen Sie eine Wasserflasche oder eine Hantel in die Hand des betroffenen Arms. Setzen Sie sich auf einen Sessel und legen Sie den Unterarm am Tisch ab, die Hand soll im Überhang sein. Der Handrücken zeigt nach oben. Helfen Sie mit der freien Hand, die Hantel soweit wie möglich nach oben anzuheben. Lassen Sie danach die Hand kontrolliert und langsam nach unten sinken. Das ist der wichtigste Teil der Übung.
- **Exzentrische Kräftigung Golferarm:** Diese Übung dient zur Entlastung der inneren Unterarmmuskulatur. Nehmen Sie eine Wasserflasche oder eine Hantel in die Hand des betroffenen Arms. Setzen Sie sich auf einen Sessel und legen Sie den Unterarm über einer Tischecke ab, die Hand soll im Überhang sein. Der Handrücken zeigt nach unten. Helfen Sie mit der freien Hand, die Hantel soweit wie möglich nach oben anzuheben. Lassen Sie danach die Hand kontrolliert und langsam nach unten sinken und öffnen Sie dabei leicht die Finger. Das ist der wichtigste Teil der Übung.
- **Aktive Kräftigung Unterarmaußenseite:** Nehmen Sie eine Wasserflasche oder eine Hantel in die Hand des betroffenen Arms. Setzen Sie sich auf einen Sessel und legen Sie den Unterarm über einer Tischecke ab, die Hand soll im Überhang sein. Der Handrücken zeigt nach unten. Ziehen Sie nun aktiv die Hand nach oben, der Unterarm bleibt dabei am Tisch liegen. Danach langsam wieder absenken.



- **Aktive Kräftigung Unterarminnenseite:** Nehmen Sie eine Wasserflasche oder eine Hantel in die Hand des betroffenen Arms. Setzen Sie sich auf einen Sessel und legen Sie den Unterarm über einer Tischecke ab, die Hand soll im Überhang sein. Der Handrücken zeigt nach oben. Ziehen Sie nun aktiv die Hand nach oben, der Unterarm bleibt dabei am Tisch liegen. Danach langsam wieder absenken.
- **Unterarmkräftigung mit Seilzug:** Befestigen Sie eine leichtes Gewicht (z.B. halbvoll Wasserflasche) mit einem Seil auf einer Besenstange. Das Seil soll lange genug sein, dass die Flasche am Boden steht, wenn Sie die Stange auf Schulterhöhe ausgestreckt halten. Rollen Sie nun das Gewicht auf, indem Sie die Handgelenke beugen und strecken. Die Ellbogen bleiben dabei gestreckt, achten Sie auch darauf, dass die Schultern unten bleiben. Rollen Sie das Gewicht nachher langsam und kontrolliert über die Bewegung der Handgelenke wieder ab. Ziehen Sie das Gewicht im ersten Durchgang über die Handgelenksstreckung nach oben. Im zweiten Durchgang drehen Sie die Stange um und ziehen dadurch das Gewicht über die Handgelenksbeugung nach oben.
- **Kräftigung Biceps:** Nehmen Sie in jede Hand ein leichtes Gewicht (z.B. Wasserflasche). Bewegen Sie nun das Gewicht aus dem Ellbogengelenk heraus in Richtung Schulter und wieder zurück.
- **Kräftigung Triceps:** Nehmen Sie ein kleines Gewicht in die Hand. Heben Sie den Arm gestreckt nach oben. Nun beugen Sie den Arm im Ellbogengelenk, sodass Sie das Gewicht nach hinten absenken, sodass es fast das Schulterblatt berührt. Gehen Sie dann wieder zurück in die Überkopf-Streckung.
- **Stabilisation:** Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Heben Sie dann gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein gestreckt an. Halten Sie die Position 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seiten. Achten Sie bei der Übung darauf, dass Ihr Handgelenk unterhalb der Schulter bleibt und der Stützarm nicht komplett durchgestreckt ist.
- **Powerball:** Der Powerball ist eine gute Möglichkeit, um die Muskulatur des gesamten Unterarms zu kräftigen. (Bild). Durch die ständigen Kreisbewegungen wird sowohl die Kraft als auch die Koordination trainiert und das Handgelenk stabilisiert. Drehen Sie in beide Richtungen. Den Powerball gibt es sowohl zum manuellen Starten als auch mit automatischer Startfunktion (leichter).

Wir hoffen, dass Sie sich etwas aus unseren Übungen mitnehmen konnten. Schauen Sie sich passend dazu auch unsere anderen Videos zu den Themen „Ellbogen“ und „Handgelenk“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!