

Übungsprogramm: Ellbogen

Notizen:

<p>Ausgangshaltung: Stehen, eine kleine Hantel in die Hand. Arme am Körper. Handflächen sind nach vorne gerichtet.</p> <p>Ausführung: Den Ellbogen abwechselnd beugen und strecken</p> <p>3x 15 Wiederholungen</p>	
<p>Ausgangshaltung: Aufrecht sitzend am Tisch, die Handflächen unter der Tischplatte</p> <p>Ausführung: Den Ellbogen probieren zu beugen, als ob man den Tisch anheben will (statische Übung).</p> <p>Die Position 5 x 10 Sekunden halten und zwischendurch entspannen.</p>	
<p>Ausgangshaltung: Vierfüßlerstand. Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte, die Hände zeigen nach vorne</p> <p>Ausführung: Die Ellbogen beugen und langsam wieder strecken. Die Ellbogen zeigen hierbei nach hinten und der Oberkörper senkt sich. Wie bei einer Liegestütze.</p> <p>3x 10 Wiederholungen</p>	