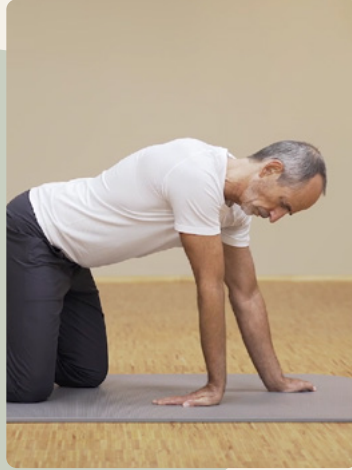


# Dehnung im Handgelenk

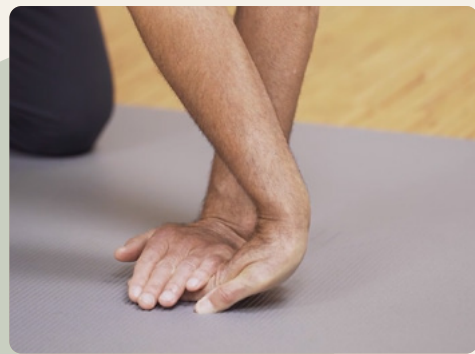


## SCHRITT 1

Komme in den Vierfüßlerstand und drehe deine rechte Hand nach hinten. Die Finger zeigen dann zum Knie. Strecke den rechten Arm.

## SCHRITT 2

Drücke mit der linken Hand die Finger der rechten Hand auf die Matte und löse dein rechtes Handgelenk. Die Dehnung verlagert sich nun in den Handteller.



## SCHRITT 3

Bewege deine rechte Schulter weiter zurück, um die Dehnung zu verstärken. Halte diese Position für mindestens zwei Minuten. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



FÜR MEHR ÜBUNGEN  
TESTE UNSERE  
LIEBSCHER & BRACHT APP