



Mittelarmnerv Mobilisation

Stehen Sie mit seitlich gestreckten Armen, eine Handfläche zeigt nach oben und die andere nach unten. Drehen Sie Ihren Kopf mit Blick auf die nach oben zeigende Handfläche. Drehen Sie beide Handflächen um und gleichzeitig ändern Sie die Blickrichtung auf die andere Hand.



Handgelenk Dehnung/Flexion

Handgelenk austrecken und anwinkeln.



Unterarm stärken 7

Im Sitzen, mit dem Arm auf Ihrem Oberschenkel. Fassen Sie das Gummiband mit einem Obergriff. Strecken Sie Ihr Handgelenk und kehren Sie zurück in die Ausgangsposition.



Unterarm stärken 6

Im Sitzen, mit dem Arm auf Ihrem Oberschenkel. Fassen Sie das Gummiband mit einem Untergriff.



Unterarm dehnen 6

Fassen Sie die Finger der anderen Hand. Das Handgelenk dehnen und nach innen drehen.



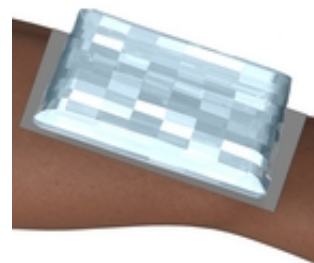
Unterarm dehnen 5

Fassen Sie Ihre Faust mit der anderen Hand und dehnen Sie Ihr Handgelenk. Drehen Sie den Arm nach oben. Halten Sie den Ellenbogen des zu dehnenden Arms ausgestreckt.



Neuralgewebe Mobilisation 18

Werfen Sie den Ball von einer Seite zur anderen.



Kältebehandlung

Legen Sie ein Kältepack auf die schmerzhafteste Stelle. Falls erforderlich, legen Sie ein dünnes Tuch zwischen den Kältepack und Ihre Haut, um eine Kälteverbrennung zu vermeiden. Halten Sie den Kältepack auf der verletzten Stelle für 10min; Wiederholen Sie die Anwendung alle 2-3 Stunden.