



### Boxen

Machen Sie entspannte Box-Schläge jeweils mit einem Arm.



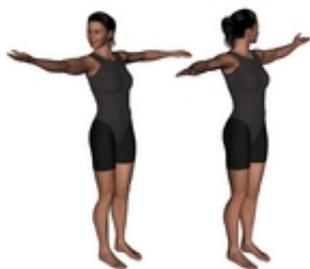
### Bizeps-Curl

Im Stehen, Arme neben dem Körper haltend. Den Ellenbogen anwinkeln und wieder absenken. Halten Sie Ihre Schultern in Mittelstellung.



### Medianus Nerv Mobilisierung 6

Beginnen Sie die Übung im Sitzen oder im Stehen. Halten Sie Ihren Arm neben Ihrem Körper und drehen Sie die Rückseite Ihrer Hand nach oben. Halten Sie Ihre Schulter unten und dann zurück in die Startposition.



### 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.



### Unterarm strecken 7

Fassen Sie Ihre Faust mit der anderen Hand und biegen Sie das Handgelenk so weit es geht. Halten Sie den Ellenbogen des zu dehnenden Arms ausgestreckt.



### 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.