

Übung der Woche (10):

## Dehnung Unterarmmuskulatur



Im Sitzen; Oberkörper aufrecht, Arm nach vorne strecken, die Handfläche zeigt nach oben. Die Hand greifen und die Hand nach unten ziehen, Handfläche zeigt nach vorne.  
2 x pro Seite 15–20 Sekunden halten



**Dieter Beh**

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang

88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368

Fax 07562 75-400

[d.beh@rehaklinik-ueberruh.de](mailto:d.beh@rehaklinik-ueberruh.de)

[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)