

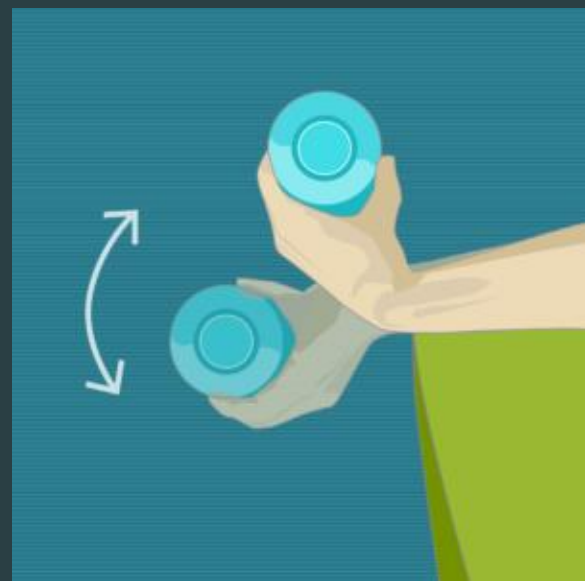
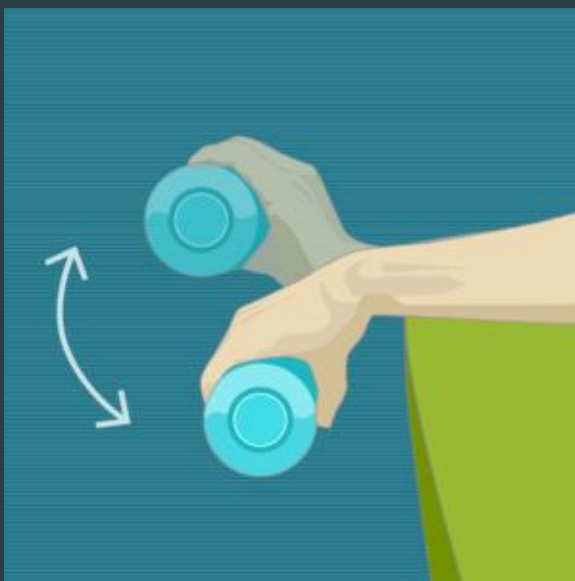
eSportwissende

Fit für den eSport – Handgelenksübungen

Kräftigungsübungen

Beugung und Streckung des Handgelenks:

Am besten startest du mit einem leichten Gewicht (z.B. eine volle Getränkedose), das du mit der ganzen Hand festhältst. Lege deinen Unterarm auf einen Tisch ab und lass die Hand über die Tischkante hängen. Die Handfläche sollte dabei nach unten zeigen. **Hebe nun dein Handgelenk nach oben**, sodass sich Handrücken und Unterarm annähern. Halte die Position für etwa 2 Sekunden am höchsten Punkt und kehre in die Ausgangsstellung zurück. Um die Gegenseite zu trainieren, rotiere deinen Unterarm so, dass deine Handfläche zur Decke zeigt. Nun nähert sich deine Handfläche dem Unterarm an.



Wiederhole die Übungen 15- bis 20-mal. Führe insgesamt 3 Durchgänge pro Seite durch. Konzentriere dich zunächst auf eine **gleichmäßige und kontrollierte Bewegung** sowie eine große **Bewegungsreichweite**. Wenn die Übung zu leicht ist, kannst du dir einen schwereren Gegenstand suchen.

Kräftigung der Handgelenksrotatoren:

Nimm wieder ein leichtes Gewicht (z.B. eine volle Getränkedose) in eine Hand und platziere anschließend den Unterarm auf dem Tisch. Die Hand sollte dabei über die Tischkante ragen und die Handfläche mit dem Gewicht zeigt zur Decke. Nun **drehe die Handfläche langsam Richtung Boden** und halte dabei das Gewicht fest. Achte darauf, **nur mit dem Handgelenk und Unterarm**, nicht mit dem Rest deines Körpers (z.B. den Schultern) zu arbeiten. Verharre kurz in der eingedrehten Endposition und drehe die Handfläche wieder langsam Richtung Decke.

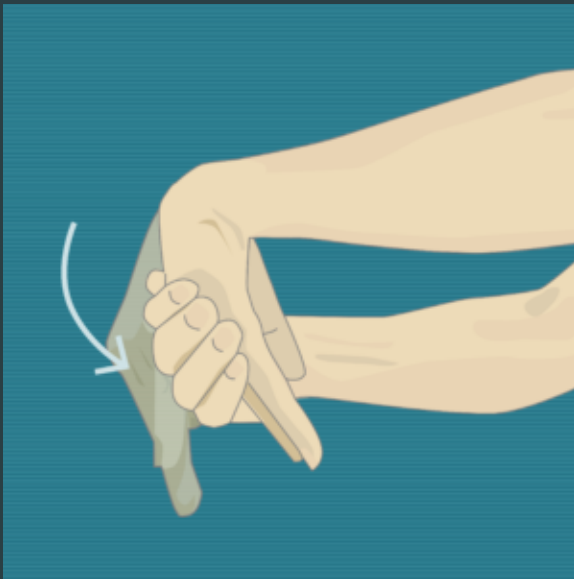


Wiederhole die Übung etwa 15- bis 20-mal und wechsle danach die Hand. Führe insgesamt 3 Durchgänge pro Seite durch. Empfindest du die Übung als gar nicht anstrengend, dann erhöhe das Gewicht. Schaffst du keine 3x15 Wiederholungen, dann reduziere die Last.

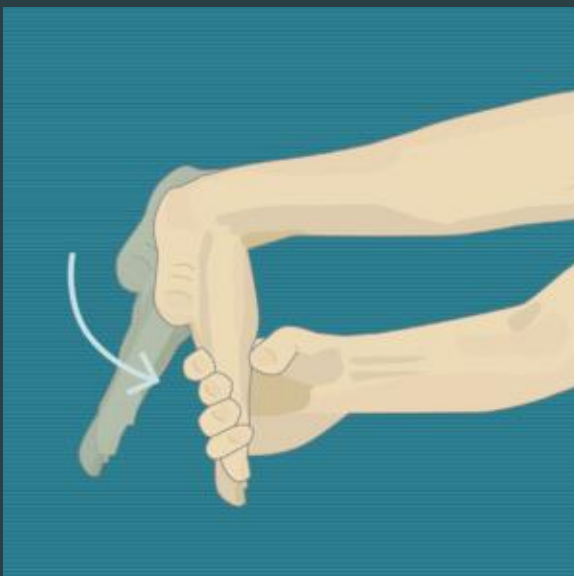
Dehnungsübungen

Dehnung des Handgelenks:

Strecke den Arm gerade und parallel zum Boden aus, sodass dein Daumen nach innen und deine Handrückenfläche zur Decke zeigen. **Beuge jetzt das Handgelenk mit der anderen Hand in Richtung Boden** bzw. zu dir. Halte die Position für 20 - 30 Sekunden in einer Stellung, in der du **eine Dehnung, aber keinen Schmerz empfindest**. Wechsle anschließend den Arm und wiederhole die Übung mit jedem Arm mindestens zweimal.



Nun drehst du deinen Arm so weit, dass dein Daumen nach außen und deine Handfläche zur Decke zeigen. Beuge erneut das Handgelenk mit der anderen Hand in Richtung Boden bzw. zu dir. Die Haltedauer und Wiederholungszahl kannst du aus der ersten Übung übernehmen.



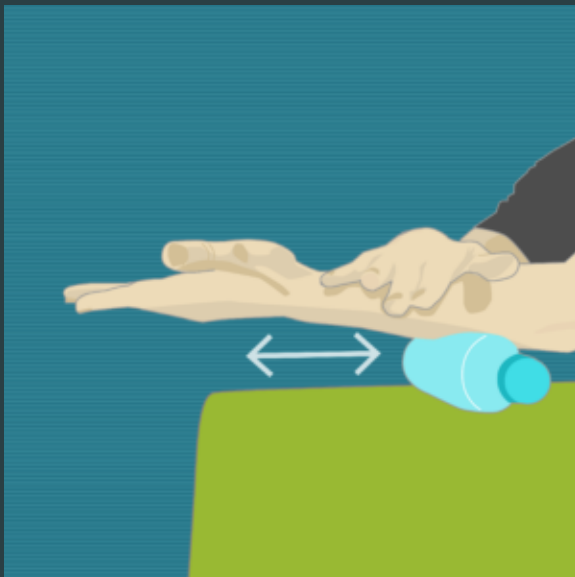
Akute Hilfe: Massage & Entspannung:

Die nachfolgend aufgeführten Techniken können zukünftige Beschwerden vorbeugen, **ersetzen allerdings keinen Arztbesuch!**

Unterarm ausrollen (Vor- und Rückseite):

Nimm dir für die **Selbstmassage** eine Faszienrolle (groß oder klein), einen Tennisball oder alternativ eine befüllte 0,5l PET Flasche. Nun platzierst du deinen Unterarm beginnend am Handgelenk auf der Rolle mit der Handfläche zur Decke.

Deine freie Hand legst du auf deinen liegenden Unterarm. Jetzt baust du Druck mit der Hand, welche auf dem Unterarm liegt, auf und **drückst den Unterarm leicht auf die Rolle**. Anschließend rollst du langsam (wie in Zeitlupe) vom Handgelenk zum Ellenbogen und wieder zurück. **Bleibe dabei möglichst auf der Muskulatur** und rolle nicht über die knöchernen Strukturen. Wenn du auf **Verhärtungen oder schmerzhafte Punkte** triffst, verweile kurz auf diesen und bewege deinen Arm hin und her bzw. erhöhe den Druck leicht. Nach etwa 2 Minuten drehst du die Handfläche in Richtung Boden und massierst die Innenseite deines Unterarms. Danach wechselst du die Arme.



Wichtig: Während den Übungen sollten keine Schmerzen auftreten! Ausgenommen ist das Ausrollen. Hier kann es gut sein, dass die Behandlung der Verhärtungen Schmerzen verursachen. Das ist normal! Diese sollten aber nach Beendigung nicht lange anhalten.