

Unterarmdehnung dorsal



Anleitung

1. Sitze bequem auf dem Po, z.B. im Schneidersitz.
2. Schließe beide Fäuste fest, so dass alle Fingergelenke und die **Fingergrundgelenke** maximal gebeugt sind. Die Daumen umgreifen die Fäuste fest von außen. Falls notwendig, sitze im Oberkörper ein wenig gebeugt.
3. Drücke die Fäuste von außen gegen das Becken, dabei zeigt die Sehne des Mittelfingers auf dem Handrücken 90° zum Becken.
4. Drücke beide Handrücken zum Boden ohne dass sich der Faustschluss verschlechtert.
5. Wenn die Handrücken den Boden erreichen sollten, strecke als nächstes die **Ellbogengelenke** weiter durch.

Details

1. Diese Haltung dehnt die Unterarmmuskulatur auf der Außenseite des Unterarms, also handrückenseitig. Es ist zu erwarten und bestätigt sich ausnahmslos in der Praxis, wenn auch verschieden deutlich, dass die **Fingerextensoren** die größere Einschränkung in dieser Haltung bewirken gegenüber den **Dorsalflexoren** des **Handgelenks**. Dies lässt sich leicht nachweisen: öffne die Faust und beobachte, ob sich der Unterarm steiler zum Boden stellen lässt, also die **Palmarflexion** des **Handgelenks** also größer wird. Fall dies wie zu erwarten der Fall ist, beweist das, dass die **Fingerextensoren** die größere Einschränkung setzen. Natürlich kann diese Haltung auch zur Dehnung der **Dorsalflexoren** des **Handgelenks** geübt werden, wenn auf den Faustschluss verzichtet wird, jedoch ist dies nur selten indiziert.
2. Bei manchen Menschen tritt in vielen Haltungen mit rund 90° **Dorsalflexion** im **Handgelenk** wie etwa **Hundstellung Kopf nach oben**, **rechtwinkliger Handstand**, **Handstand**, **purvottanasana** und anderen Haltungen eine Schmerzempfindung im handrückenseitigen Handgelenkspalt auf. Dieser ist meist Folge zweier Faktoren mit unterschiedlich großer Relevanz:
 1. mangelnde Kraft oder mangelndes Bewusstsein für das Herunterdrücken der Handfläche vor allem im Bereich der **Fingergrundgelenke**, also das Beseitigen der „Mauselöcher“
 2. mangelnde Dehnung der **Dorsalflexoren** des **Handgelenks** und der **Fingerstrecker**
3. Der Faustschluss soll während der gesamten Ausführung möglichst perfekt sein, was ständiger Aufmerksamkeit und möglicherweise häufiger Nachbesserung bedarf. Bei den gedehnten Muskeln handelt es sich um **polyartikuläre** Muskeln (solche, die mehrere Gelenke überspannen). Um diese gut zu dehnen, müssen hier alle überspannten Gelenke gebeugt sein. Der Einfluss der einzelnen Gelenke auf die Gesamtwirkung ist dabei natürlich unterschiedlich und u.a. abhängig vom Abstand des Muskels bzw. seiner Sehne vom Drehzentrum des Gelenks.
4. Der Daumen soll die Faust von außen umschließen, keinesfalls in der Faust liegen, was das Ausmaß des Faustschlusses begrenzen würde.
5. Der Handrücken wird natürlich nicht vollflächig auf dem Boden liegen, da er gerundet ist, hauptsächlich liegt der Bereich der Streckersehne des Mittelfingers auf dem Boden.
6. Falls der Handrücken den Boden erreicht, beuge (solange es nötig ist, die Ellbogen zu beugen) den Ellbogen genau nach außen. Achte dabei sehr darauf, dass sich der Faustschluss nicht verschlechtert und auch der Handrücken nicht vom Boden abhebt.
7. Grundsätzlich könnte die Haltung mit doppeltem Zeiteinsatz auch einseitig durchgeführt werden, falls es sich als schwierig erweisen sollte, alle wichtigen Details in der Aufmerksamkeit zu halten.
8. Die genaue Sitzhaltung ist nicht sehr entscheidend, ein lockerer Schneidersitz eignet sich recht gut. Es eignen sich die meisten Sitze, bei denen die **Sitzbeinhöcker** auf dem Boden sind. Der Fersensitz eignet sich aber nicht, da das Becken in der Haltung zu hoch ist.