

## Unterarmdehnung palmar in upavista konasana



### Anleitung

1. Sitze in upavista konasana.
2. Kippe das Becken ein wenig nach vorn.
3. Setze die zum Becken zeigenden Finger schulterbreit ca. 30 cm vor dem Becken auf den Boden, wobei die **Handgelenke** und -flächen hinter den Fingern liegen (weiter vom Becken entfernt), die Finger also zum Becken zeigen.
4. Rolle Fingerglied für Fingerglied auf den Boden.
5. Drücke die Handfläche auf den Boden.
6. Drücke jedes einzelne Fingerglied im folgenden kräftig auf den Boden.
7. Wenn die entstehende Dehnung nicht hinreicht, bewege den Schulterbereich nach hinten. Falls der Oberkörper dafür nach hinten kippen müsste, setze die Hände weiter vom Boden

- entfernt auf bis zur maximal zumutbaren Dehnungsempfindung.
8. Variiere ggf. den Winkel zwischen den Händen in eine Richtung, bei der die **Handgelenke** gegenüber den Fingern weiter nach außen gehen als zuvor.

## Details

1. Während der Übung neigen die Fingergelenke dazu wieder zu beugen und auch vom Boden abzuheben. Drücke alle Fingergelenke beider Hände mit ein wenig Kraft während der ganzen Übung auf den Boden. Es reicht nicht, wenn es so aussieht, als wären die Fingergelenke gestreckt, sie müssen mit nennenswertem Druck auf den Boden drücken, wenn die Handfläche aufsetzt. Da es sich bei den zu dehnenden Muskeln um **polyartikuläre Gelenke** handelt, ist die Streckung in jedem einzelnen Gelenk wichtig, auch dem Ellbogen.
2. Lasse die **Schulterblätter** unten.
3. In vielen Fällen ist eine Bewegung der Schultern nach hinten noch nicht möglich.
4. Häufig wird intensivere Dehnung empfunden, wenn die Hände mehr gedreht werden. Das Auseinanderbewegen der **Handgelenke** bei unveränderter Position des Mittelfingers (als Referenz) entspricht einer weiteren **Exorotation** des Oberarms im **Schultergelenk**.
5. Diese Haltung funktioniert auch, wenn der Winkel zwischen den Oberschenkeln in **upavista konasana** noch nicht so groß ist. Der Abstand der Hände ist dann zwar geringer, das tut der Haltung aber wenig Abbruch. Schwieriger wäre eine deutlich beweglichkeitseingeschränkte **Ischiocrurale Gruppe**, bei der das Becken noch deutlich nach hinten kippt. In diesem Fall könnte ggf. eine Erhöhung unter den **Sitzbeinhöckern** hilfreich sein.
6. Diese Haltung wirkt kräftiger und ist wegen der Variation des Winkels mächtiger als die **Unterarmdehnung palmar**. Beide gehören in die Therapie des **Golferellbogens** und sind überall dort von Nutzen, wo Sport, Handwerk u.a. die **Palmarflexoren** des **Handgelenks** und die **Fingerbeuger** eingesteift haben.
  7. Verteile den Druck gleichmäßig zwischen Innen- und Außenhand.