

# Vorbeugung & Linderung bei Tennis- und Golferarm

Anh Pham  
yogalikeyogis.ch

- Beginner
- Sanfte Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der Unterarme, Handgelenke und Ellbogen zur Unterstützung der Heilung und zur Vorbeugung von Überlastungen bei Tennis- und Golferarm.
  - Handgelenke, Ellbogen, Schultergelenke



- [www.youtube.com/watch?v=RZdCPI7oJxs](https://www.youtube.com/watch?v=RZdCPI7oJxs)

Sanfte Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der Unterarme, Handgelenke und Ellbogen zur Unterstützung der Heilung und zur Vorbeugung von Überlastungen bei Tennis- und Golferarm.

Der Ablauf ist im Sitzen möglich und lässt sich leicht in den Tagesablauf integrieren – ideal für Büro, zuhause oder unterwegs



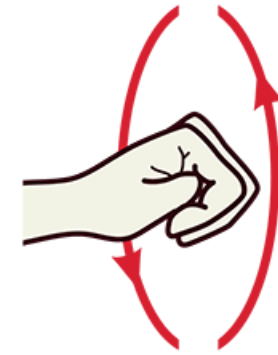
1. **Chair Mountain Pose** • Chair  
Tadasana



2. **Hand Clenches Chair**



3. **Wrist Bending** • Manibandha  
Naman



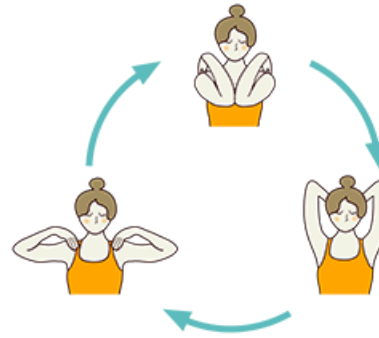
4. **Wrist Joint Rotation** •  
Manibandha Chakra



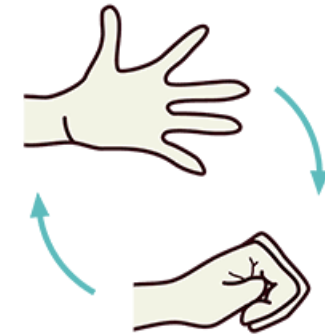
5. **Wrist Rolls Exercise Hands  
Clasped**



6. **Elbow Bending Close Up** •  
Kehuni Naman Close Up



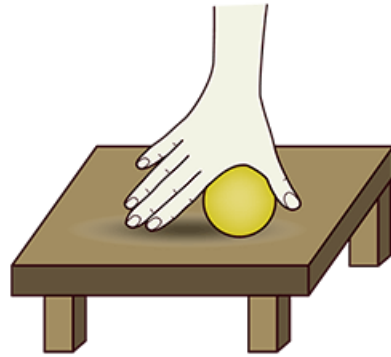
7. **Shoulder Socket Rotation** •  
Skandha Chakra



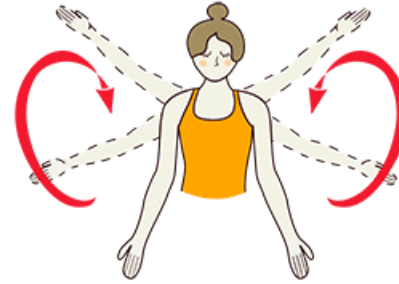
8. **Hand Clenches Close Up** •  
Mushtika Bandhana



**9. Self Hand Massage Close Up** •  
Self Hasta Massage Close Up



**10. Thumb Spread Massage Tune Up Ball Table Close Up**



**11. Arm Circles Pose Close Up** •  
Hasta Sanchalanasana Close Up



**12. Chair Cat Cow Pose** • Chair  
Marjaryasana Bitilasana



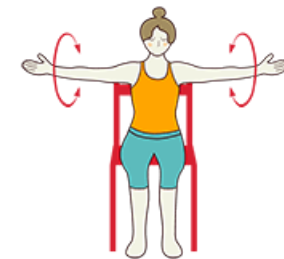
**13. Chair Torso Circles**



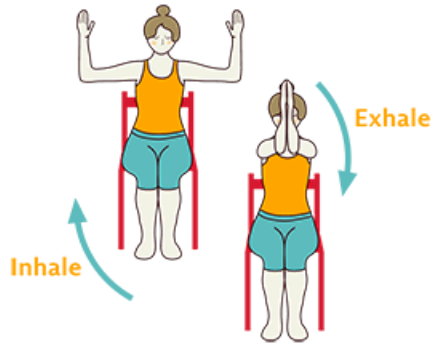
**14. Seated Hip Circles Chair** •  
Upavishta Hip Circles Chair



**15. Chair Seated Shoulder Circles**



**16. Arms To Side Rotations Chair**  
• Parsva Hasta Paryayakrama  
Chair



**17. Seated Cactus Arms Flow Chair**



**18. Seated Cactus Arms Chair**



**19. Seated With Eagle Arms On Chair**



**20. Seated Backbend With Eagle Arms In Chair**



**21. Eagle Pose Chair • Garudasana Chair**



**22. Chair Upward Hand Stretch Pose • Chair Urdhva Hastasana**



**23. Seated Forward Fold Pose on Chair • Upavistha Uttanasana Chair**



**24. Seated Half Forward Fold Pose Chair • Upavistha Ardha Uttanasana Chair**



**25. Seated Forward Fold Pose  
Chair Variation Arms Crossed •**  
Upavistha Uttanasana Chair  
Variation Hasta Crossed



**26. Hands Chest Chair • Chair**  
Tadasana Anjali Mudra



**27. Seated Corpse Pose Chair  
Legs Bolster • Upavistha**  
Savasana Chair Pada Bolster

Anh Pham/ yogalikeyogis.ch