

Lösen mit dem Gummiband - weitere Übung

Release-Übung: sofortige Entspannung

Dies ist eine Ergänzung zu dieser Übung [Lösen mit dem Gummiband](#), das gleiche Prinzip mit einer anderen Art der Übung. Ich mag es, sie zu kombinieren.

Auf der Innenseite auf dem Unterarm haben Sie Muskeln, die die Finger biegen können, und an der Außenseite des Unterarms haben Sie Muskeln, die die Finger begradigen können.

Wir möchten, dass die letzteren so minimal wie möglich arbeiten - hauptsächlich die Muskeln aktivieren, die die Finger beugen, um einen starken und stabilen Haken zu halten. Bei der Freigabe wollen wir nur diese Muskeln entspannen lassen, die es der Sehne ermöglichen, die Finger aus dem Weg zu drücken.

Wenn die entgegengesetzten Muskeln (die, die die Finger glätten können) aktiviert sind, um die Hand zu öffnen, wird die Sehne gestört, da die Muskeln viel langsamer sind als die Sehne.

Wenn die Finger von Natur aus leicht gebogen sind, nicht gerade (versuchen Sie es), daher ist es leicht, auf Video zu sehen, wenn diese "begradigenden" Muskeln aktiviert wurden.

Es ist fast unmöglich, diese sofortige Entspannung mit Ihrem Bogen zu lernen, der einfachste Weg, um zu üben, ist mit einem Gummiband. Beginnen Sie mit der oben verlinkten Übung und gehen Sie dann zu dieser.

Hinweis! Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Finger zu entspannen - der Fehler ist wahrscheinlich in Ihrem Haken. Überarbeiten Sie und stellen Sie sicher, dass Sie einen richtigen Haken haben, bevor Sie etwas anderes haben!

[Erklärvideo](#)

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 20:10:43 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 20:15:43 BST von Mario