

Stabilisation Schultermuskulatur

Diese Übungen sind für den Ausgleich der Muskeldysbalance im Schultergelenksbereich.

M. infraspinatus

Der Muskel ist der eigentliche Außenrotator im Schultergelenk und bei manchen Menschen abgeschwächt. Sie können ihn gut an einer Wand stehend auftrainieren:

Stand

- Beugen Sie den Arm im Ellbogen an und legen den gesamten Unterarm und den Handrücken an eine Wand.
- Der Körper soll mit einem Winkel von etwa 60° zur Wand stehen, dann ist der Arm in Funktionsstellung und der Muskel wird bei Anspannung in Außendrehung aktiviert.
- Drücken Sie die Hand und den Unterarm leicht gegen die Wand und halten die Spannung
 - Die Kraft ist regulierbar, arbeiten Sie zu Beginn mit wenig Druck.
 - Steigern Sie die Intensität langsam.

Ausführung

- Halten Sie die Position für zunächst 6 – 10 Sekunden, später bis zu 15 Sekunden.
- Pause zu Beginn 60 Sekunden, später eventuell 30 Sekunden.
- Sie können 3 Wiederholungen, später 4 Wiederholungen durchführen.
- Oder sie machen viele Folgen am Tag, immer mal wieder zwischendurch.
- Seitenwechsel.

M. supraspinatus

Der Muskel setzt oben am Gelenkkopf des Oberarms an und positioniert diesen kontinuierlich bei allen Bewegungen in der relativ kleinen Pfanne des Schultergelenks. Auch diesen Muskel kann man an einer Wand stehend auftrainieren.

Stand

- Stellen Sie sich nah an eine Wand, den Körper mit 90° zur Wand positioniert.
- Der Arm soll 90° gebeugt sein.
 - Später können Sie den Arm auch gestreckt an die Wand legen.
- Drücken Sie den Ellbogen leicht an die Wand und halten die Spannung.
 - Als Steigerung können Sie die Hand an die Wand drücken.
- Sie können die Kraft regulieren und steigern die die Intensität langsam.

Ausführung wie oben beschrieben.