

## Stabilisation »M. infraspinatus«

Diese Übung ist für den Ausgleich der **Muskeldysbalance** im **Schultergelenksbereich** gedacht. Der Muskel ist der eigentliche Außenrotator im Schultergelenk und bei manchen Menschen abgeschwächt. Um das Gleichgewicht der Schultermuskulatur zu verbessern, kann man ihn gut an einer **Wand** auftrainieren.

### Stand

- Den Arm im Ellbogen **anbeugen**, den gesamten **Unterarm** und den **Handrücken** an die Wand legen.
- Den Körper mit einem Winkel von **60 Grad** zur Wand stellen, dann ist der Arm in Funktionsstellung und der Muskel wird in Richtung **Außendrehung** aktiviert.
- Hand und Unterarm **leicht** gegen die **Wand** drücken und halten, die Kraft ist regulierbar, zu Beginn mit **wenig** Druck arbeiten und nur **langsam** steigern.

### Ausführung

- **Halten** Sie die Position für zunächst **10** Sekunden, später bis **15** Sekunden.
- **Pause** für zu Beginn **60** Sekunden, später bis **30** Sekunden.
- Führen Sie so bitte **3** bis **4** Wiederholungen durch.
- **2-3** Folgen am Tag, **morgens** und **abends**, wenn es möglich ist auch noch mittags.