

Stabilisation »M. supraspinatus«

Dieser Muskel sitzt **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 auftrainieren.

Ausgangsstellung Stand

- Nah an die Wand herantreten, den Körper mit **90** Grad zur Wand positioniert.
- Den Arm **gestreckt** mit dem Handrücken an die Wand legen.
- Hand **leicht** an die **Wand** drücken und halten, die Kraft ist wieder regulierbar, langsam steigern.

Ausführung

- **Halten** Sie die Position für zunächst **10** Sekunden, bis später **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.