

## Stabilisation »Unterarmstütz mit Kniestand« aus dem »4-Füßler-Stand«

Diese Übung ist für das Auftrainieren der **Bauchmuskulatur** und der **Schulterblattstabilisation** gedacht. Dabei wird der **Hebel verkürzt**, um die Belastungen zu reduzieren. Sie gehen in den Kniestand und bringen die Unterarme auf den Boden:

### Unterarmstütz mit Kniestand

- Knie **hüftbreit** aufstellen.
- Unterarme **schulterbreit**, sie zeigen nach vorn in Rotations-Neutralstellung.
- Den Nacken **gerade** machen, »Kinn Richtung Brust nehmen«.
- Gewicht **etwas** nach **vorn** auf die Arme verlagern.
- Die Knie 2-3 cm **hochnehmen**.
- Die Lendenwirbelsäule sollte **leicht** im **Hohlkreuz** sein.

### Ausführung

- **Halten** Sie die Position für zunächst **6-10** Sekunden, später bis zu **15** Sekunden.
- **Pause** für zu Beginn **60**, später vielleicht etwas reduzieren.
- Führen Sie so bitte **3** bis **4** Wiederholungen durch.
- **2-3** Folgen am Tag, **morgens** und **abends**, wenn es möglich ist auch noch **mittags**.

## Stabilisation für Schultermuskel »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 diesen Muskel gut an einer **Wand** stehend auftrainieren:

### Stand

- Den Arm im Ellbogen **anbeugen**, den gesamten **Unterarm** und den **Handrücken** an eine Wand anlegen.
- Den Körper mit einem Winkel von etwa **60°** 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 w.o.

## Stabilisation Schultermuskel »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 stehend auftrainieren.

### Stand

- Nah an die Wand herantreten, den Körper mit **90** Grad zur Wand positioniert.
- Den Arm zunächst **90°** gebeugt, später auch **gestreckt** mit dem **Handrücken** an die Wand legen.
- Hand **leicht** an die **Wand** drücken und halten, die Kraft ist wieder regulierbar, langsam steigern. Ausführung wie oben beschrieben.