

Stabilisation Schultermuskulatur

Diese Übungen sind für das Training und den Ausgleich einer Muskeldysbalance im Schultergelenksbereich vorgesehen.

Ausführung

- Halten Sie die Spannung für 5-10 Sekunden, später über 15 Sekunden.
- Machen Sie 30, später 15 Sekunden Pause, 3-4 Wiederholungen, 3-6 Mal am Tag
- Die Kraft ist regulierbar, beginnen Sie mit wenig Kraft oder Druck und steigern dann langsam.

Außenrotator M. infraspinatus: Stand an der Wand, 60°

- Beugen Sie den Arm im Ellbogen an und legen den gesamten Unterarm und die Hand an eine Wand.
- Der Körper sollte 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 leicht gegen die Wand und halten die Spannung.

Schultergelenksstabilisator M. supraspinatus: Stand an der Wand, 90°

Der Muskel setzt oben am Gelenkkopf an und positioniert diesen kontinuierlich in der richtigen Position in der relativ kleinen Pfanne des Schultergelenks.

- Stellen Sie sich seitlich nah an eine Wand, 90° zur Wand positioniert.
- Der Arm kann zu Beginn im Ellbogen 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.

Schultergelenkskopf nach unten - Humerus Kaudalisierung: Sitz am Tisch

Damit der Arm gehoben werden kann, muss der Gelenkkopf nach unten gleiten können.

- Legen Sie den Unterarm auf einen Tisch, am besten wieder in Funktionsstellung des Armes mit einer Innendrehung von etwa 45°
- Drücken Sie jetzt den Unterarm in den Tisch, dabei zieht der M. latissimus dorsi den Gelenkkopf nach unten.