

## Schulterstreich

Die runde Form der Schulter entsteht durch den Deltamuskel. Er ist der wichtigste Muskel des Schultergelenks. Durch seine drei Köpfe führt er den Arm in drei verschiedene Bewegungsrichtungen (nach vorne, nach hinten, nach oben). In der Schulter ist der Rautenmuskel (Rhomboides) auch ein sehr wichtiger Muskel, er stabilisiert das Schulterblatt, wenn der Arm aus der gehobenen Stellung wieder nach unten geführt wird. Er ist weder zu sehen noch zu tasten, da er von dem Kapuzenmuskel vollständig überdeckt wird.

**Wiederholungen:** Sie sollten die Dehnübung zum Aufwärmen 2-3 mal auf jeder Seite wiederholen.



1. Legen Sie die linke Hand auf die rechte Schulter und halten Sie dabei ihren Arm etwas über der Waagerechten.
2. Halten Sie nun den linken Ellenbogen mit der rechten Hand und drücken ihn sanft in Richtung der rechten Schulter. Wenn ein Spannungsgefühl in der linken Schulter entsteht halten Sie die Dehnung ca. 20 Sekunden.



3. Die Spannung wieder lockern und den Arm wechseln.