

Schulterstretch

Diese Übung dehnt den hinteren Teil des Deltamuskels, den Rautenmuskel (nicht sichtbar da er vom Trapezmuskel vollständig überdeckt wird. Ursprung: Wirbelsäule, Ansatz: innerer Rand des Schulterblattes) und den mittleren Teil des Kapuzenmuskels. Diese klassische Dehnübung ist sehr wohltuend nach Kräftigungsübungen, die den hinteren Teil des Deltamuskels beanspruchen und den mittleren Teil des Kapuzenmuskels.

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung 2 – 3 Mal und halten Sie die Dehnung 20 – 30 Sekunden.



1. Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter und umfassen Sie den rechten Ellbogen mit der linken Hand.



2. Drücken Sie langsam in Richtung der gegenüberliegenden Schulter, bis Sie ein leichtes Ziehen in der rechten Schulter spüren, und lassen Sie anschließend wieder locker.



3. Halten Sie die Spannung kurz, lassen Sie locker und nehmen Sie dann die Dehnung wieder auf.