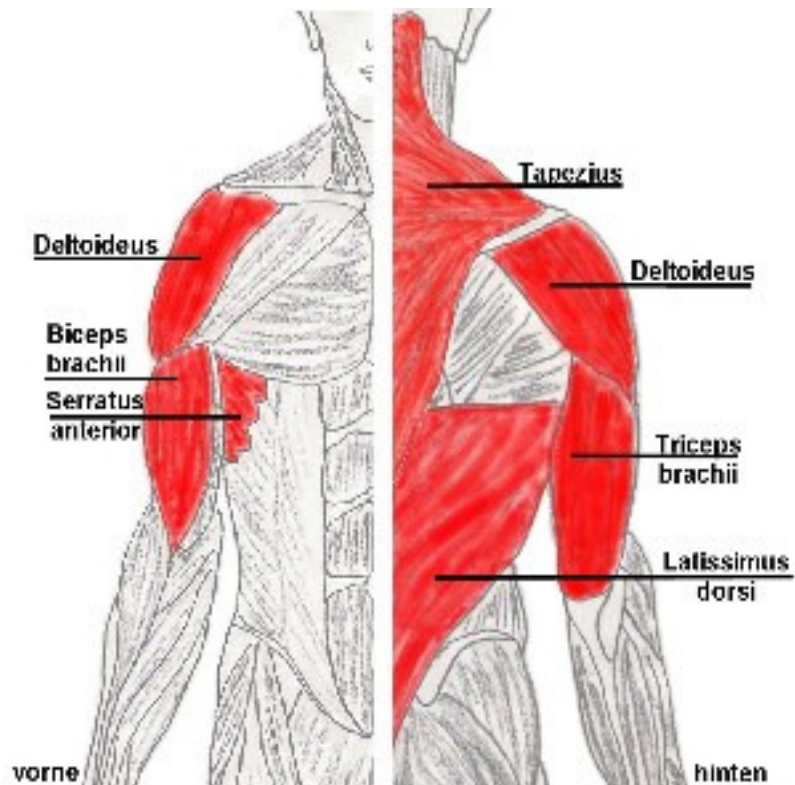


Kräftigung der Oberarm- und Schultergürtelmuskulatur

Das Schultergelenk ist eines der Gelenken, die in erster Linie nur durch die Muskulatur zusammengehalten wird. Wenn die Muskulatur erschlaffen würde, würde der Oberarm aus dem Gelenk herausrutschen. Die folgende Übung kräftigt die gesamte Schultergürtelmuskulatur (Deltoides, Trapezius), die Oberarmmuskeln (Triceps, Biceps) den vorderen Sägezahnmuskel (Serratus Anterior), den breiten Rückenmuskel (Latissimus Dorsi) und den großen Brustmuskel (Pectoralis Major).

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 mal. Als Steigerung führen Sie 3 Serien mit jeweils 15 Wiederholungen durch. Machen Sie am besten zwischen den einzelnen Serien 30 – 60 Sekunden Pause, das verstärkt den Trainingseffekt noch, da sich die Muskeln etwas erholen können.



1. Stellen Sie sich mit gegrätschten Beinen und vorgeneigtem Oberkörper hin. Achten Sie darauf, dass Sie den Rücken gerade halten. Schließen Sie die Hände zu Fäusten.
2. Während Sie ausatmen führen Sie beide Arme nach außen, bis sie sich auf Schulterhöhe befinden. Um den Trainingseffekt für die Oberarmmuskulatur zu verstärken halten Sie die Hände so, dass die Daumen nach vorne zeigen.



3. Führen Sie ihre Arme langsam und bewusst wieder in die Ausgangsposition zurück.

Steigerung:

Falls ihnen die Übung zu leicht erscheint können Sie auch zwei kleine 500 Gramm Kurzhanteln nehmen. Die Bewegungen bleiben die gleichen.



4. Aus der bekannten Ausgangsposition heraus ziehen Sie ihre Ellenbogen soweit wie möglich nach oben. In folgendem Rhythmus: Ausatmen – Arme hochziehen, Einatmen – Arme strecken.

Steigerung:

Falls ihnen die Übung zu leicht erscheint können Sie auch zwei kleine 500 Gramm Kurzhanteln nehmen. Die Bewegungen bleiben die gleichen.