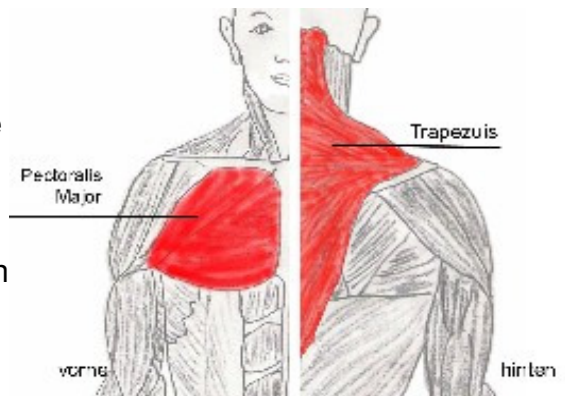


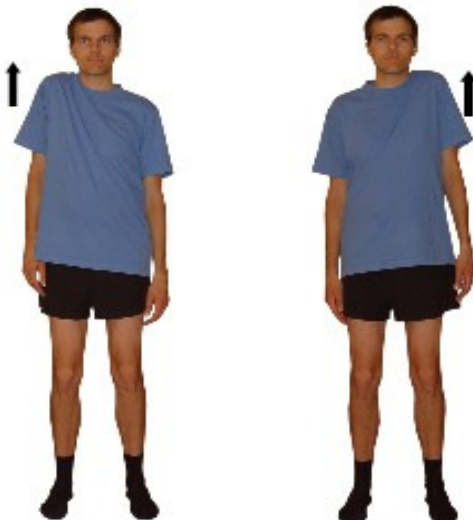
Lockerung und Kräftigung der Schultermuskulatur

Viele Muskeln an der Schulter und an der Brust umhüllen das Schultergelenk und geben ihm Halt bei vielen Bewegungen. Die sichtbaren Muskeln sind der Kapuzenmuskel (Trapezius) und der große Brustmuskel (Pectoralis Major). Diese Übung dient dazu den gesamten Bereich zu entspannen und zu lockern. Sie können diese Übung auch mal zwischendurch machen um tieferen Verspannungen vorzubeugen.

Wiederholungen: Wiederholen Sie alle Bewegungen 10 – 15 mal. Als Steigerung können Sie 3 Sets á 15 Wiederholungen durchführen.



1. Stellen Sie sich aufrecht hin, Füße schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Stabilisieren Sie das Becken in dem Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur etwas anspannen.



2. Die Arme hängen locker herunter, die Schultern sind entspannt. Nun ziehen Sie bewusst eine Schulter nach oben, dann die andere Schulter. Zum Schluss ziehen Sie beide Schultern gleichzeitig nach oben.



3. Jetzt legen Sie die Hände locker rechts und links auf ihre Hüfte. Bewegen Sie die Ellenbogen nach vorne und lassen so ihre Schultern mit nach vorne ziehen. Die Arme drehen sich dabei leicht einwärts.



4. Indem Sie nun ihre Ellenbogen nach hinten bewegen ziehen Sie auch ihre Schultern nach hinten. Machen Sie jetzt beide Übungen im Wechsel. Ellenbogen langsam nach vorne und langsam wieder zurück.