



FIT UND XUND #25

SCHULTER II von III

In der letzten Folge haben wir das Schultergelenk beschrieben und zwei Übungen für die Rotatorenmanschette gemacht. Die Rotatorenmanschette sind die Muskeln, die das Schultergelenk stabilisieren. Es sind vier Muskeln, die vom Schulterblatt zum Oberarmknochen (genauer: Tuberculum Majus bzw. Minus) ziehen.

Es sind dies:

- Musculus Infraspinatus
- Musculus Supraspinatus
- Musculus Subscapularis
- Musculus Teres Minor

Durch die Anspannung dieser Muskeln wird der Oberarmknochen in der Gelenkspfanne zentriert und die Gelenkkapsel wird gespannt. Dadurch wird das Schultergelenk stabilisiert. Die Muskeln sind jeweils für die Innen- und Aussenrotation zuständig (Übungen von Fit und Xund #24) sowie für das Abspreizen der Schulter.

Mit dieser Übung beschäftigen wir uns heute:

STEIGERUNG

- » Sobald dies locker und ohne Anstrengung ausgeführt werden kann, können Sie als Steigerung den Ellbogen strecken. Ist auch diese Übung zu locker, nehmen Sie das Theraband weg von der Türfalle und stehen stattdessen mit dem Fuss darauf.

ÜBUNG

- » Befestigen Sie das Theraband an der Türfalle. Jetzt stehen Sie seitlich zur Tür. Sie ziehen das Band straff durch das Abspreizen des Armes bis in die Horizontale. Halten Sie die Endstellung etwa 5 Sekunden. Zuerst machen Sie dies mit einem angewinkelten Ellbogen.



- » Machen Sie beide Übungen 10- bis 15-mal, 3-mal am Tag.