



FIT UND XUND #26

SCHULTER III von III

Zwei weitere wichtige Bewegungen, die wir in unserem Alltag viel mit dem Arm machen sind Stossen und Ziehen. Im letzten Fit und Xund haben wir die Rotatorenmanschette angeschaut und ihre wichtigste Funktion, die Stabilisation des Schultergelenkes, besprochen. Bei den nächsten zwei Übungen ist es wichtig die Schulter zu zentrieren während Sie die Übungen ausführen.

Das bedeutet zu Beginn der Übung spannen Sie die Schulterblätter nach hinten unten und spüren wie der Schulterkopf in die Pfanne gezogen wird. Wenn Sie vorher die Übungen von Fit und Xund #24 und #25 gemacht haben, haben Sie schon eine gute Spannung in den stabilisierenden Muskeln.

Das Theraband haben wir weiterhin an der Türfalle befestigt.

STOSSEN

» Sie stehen mit dem Rücken zur Tür. Sie nehmen das Theraband und halten dies auf Höhe der Hüfte. Der Ellbogen ist 90° angewinkelt und befindet sich etwas hinter der Hüfte. Jetzt stossen Sie die Hand gerade nach vorne und halten die Endstellung für 3 Sekunden. Langsam und bremsend gehen Sie zurück.



ZIEHEN

» Sie schauen zur Tür und nehmen das Theraband mit angewinkelttem Ellbogen vor Ihrem Körper in die Hand. Jetzt ziehen Sie das Band nach hinten wobei Sie darauf achten sollten den Ellbogen nicht zu strecken. Spüren Sie vor allem gut dass Sie eine Spannung zwischen den Schulterblättern aufbauen. Auch bei dieser Übung halten Sie die Endstellung 3 Sekunden.



» Beide Übungen machen Sie 10 bis 15 Mal. Zusammen mit den Übungen von Fit und Xund #24 und #25 haben Sie jetzt ein sehr gutes Programm um Ihre Schulterstabilität zu trainieren. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.