

SG STERN AKTIV – Folge 29 der Trainingsbibliothek: Korrekturübung Schulterbeweglichkeit

1. Zielgruppe

Diese Übung soll die Schulterbeweglichkeit verbessern und ist somit für alle Zielgruppen geeignet.

2. Bewegungsausführung

- aufrechter Stand
- Handtuch mit einer Hand hinter dem Rücken von oben greifen, mit der anderen Hand das Handtuchende von unten greifen



Aus der Ausgangsposition wird das Schulterblatt (mit Hilfe des Handtuchzugs) in kleinen Bewegungen nach oben und unten bewegt, so dass etwas Spannung auf die Schultermuskulatur kommt. Anschließend wird die Seite gewechselt. Der Kopf sollte während der gesamten Übungsausführung mit Blick geradeaus in Verlängerung der Halswirbelsäule sein und der Oberkörper bleibt aufrecht.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2-4 Sätze x 10-20 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Handtuch enger greifen

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Schulterproblemen
- akuten Nackenverspannungen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ns)