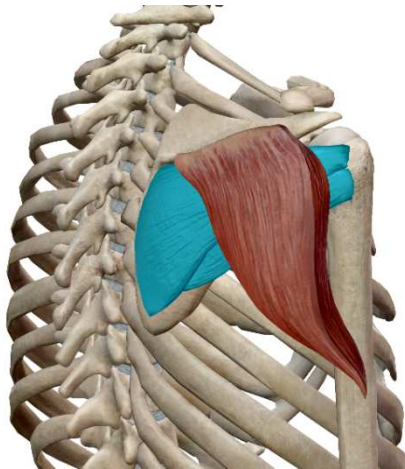




## 1. Kräftigung der Außenrotatoren



VISIBLE BODY



### Steckbrief: Außenrotatoren

- Namen:
  - Muskeln der Rotatorenmanschette (blau markiert)
  - Hinterer Teil des Deltamuskels (rot markiert)
- Funktion:
  - Drehen den Arm nach außen und ermöglichen die Armhebung durch das Vergrößern des Raums unter dem Schulterdach
    - ➔ Wegdrehen eines Knochenvorsprungs am Oberarmknochen

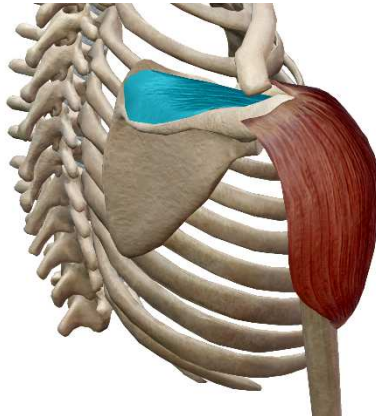
### Übungsdurchführung:

- ✓ Ausgangsposition: Stand
- ✓ Befestigen Sie Ihr Theraband fest und sicher!
- ✓ Nehmen Sie die Ausgangsposition ein (s. linkes Bild):  
Heben Sie den Arm ca. 90 Grad nach oben. Beugen Sie nun Ihren Ellbogen auch um ca. 90 Grad an.
- ✓ Ziehen Sie nun das Theraband nach oben. Achten Sie dabei darauf, dass die Schulter stabil bleibt und der Oberarm sich möglichst wenig bewegt, d.h. nur der Unterarm dreht sich nach hinten auf!

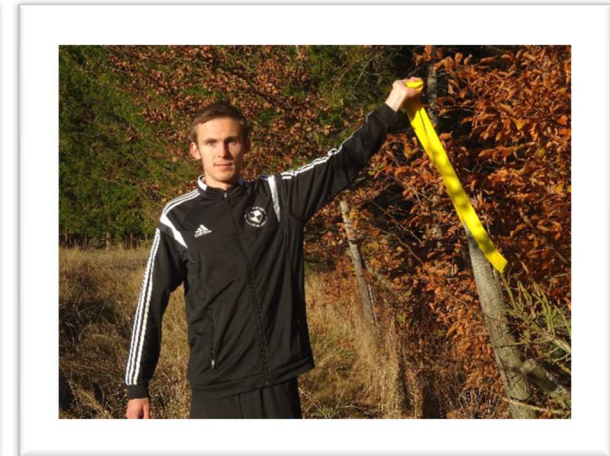




### 2. Kräftigung der Außenrotatoren (s. Übung 1) und der Armabspreizer



VISIBLE BODY



#### Steckbrief: Abspreizer

- Muskeln:
  - M. supraspinatus (blau markiert)
    - ➔ Teil der Rotatorenmanschette
  - Mittlerer Teil des Deltamuskels (rot markiert)
- Funktion:
  - Spreizen den Arm seitlich nach oben ab
  - Rotatorenmanschette:
    - ➔ Stabilisiert den Oberarm in der Schultergelenkspfanne

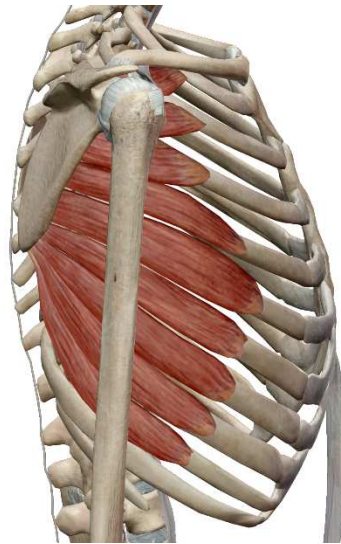
#### Übungsdurchführung:

- ✓ Ausgangsposition: Stand
- ✓ Nehmen Sie die Ausgangsposition ein (s. linkes Bild):  
Heben Sie den Arm ca. 90 Grad nach oben. Beugen Sie nun Ihren Ellbogen auch um ca. 90 Grad an (gleiche Stellung wie bei Übung 1)
- ✓ Ziehen Sie nun das Theraband nach oben außen auf! (s. rechtes Bild)
- ✓ Der Oberarm bewegt sich nun mit!
- ✓ Der Unterarm dreht sich wieder nach hinten auf!
- ✓ Versuchen Sie ein seitliches Abkippen des Oberkörpers auf die Gegenseite zu vermeiden und bleiben Sie stabil stehen!

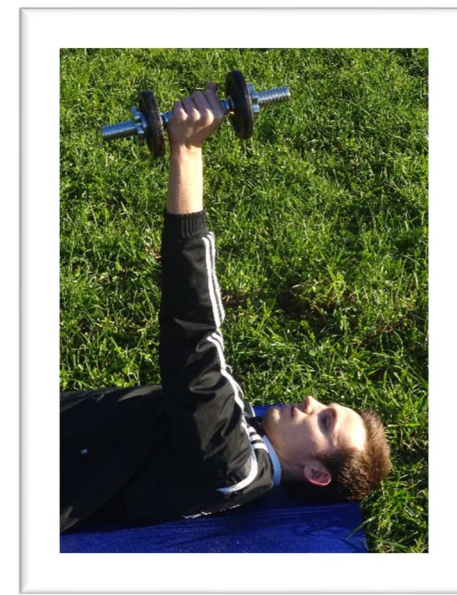
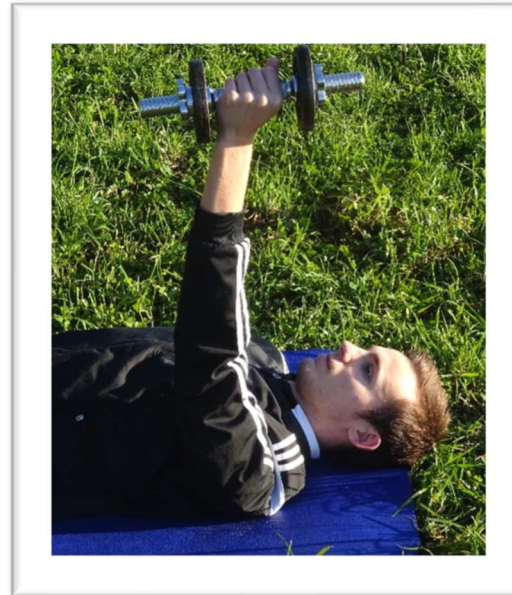




### 3. Kräftigung des M. serratus anterior



VISIBLE BODY®



#### Steckbrief: M. serratus anterior

- Name: Sägezahnmuskel
- Ursprung: 1-9. Rippe
- Ansatz: Schulterblatt
- Funktionen:
  - Er dreht das Schulterblatt nach außen und ermöglicht so den Arm über 90 Grad zu heben
  - Bei aufgestützten Armen unterstützt der Muskel durch das Heben der Rippen die Einatmung

#### Übungsdurchführung:

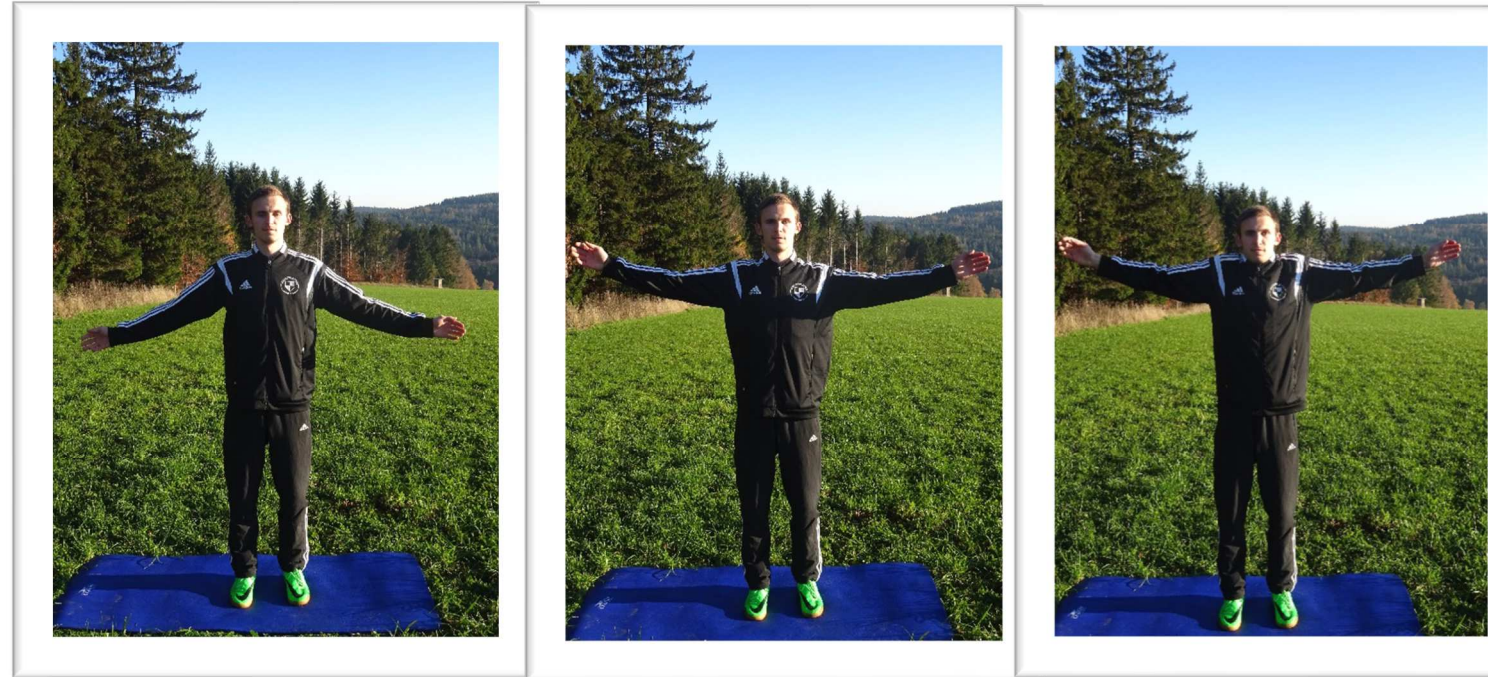
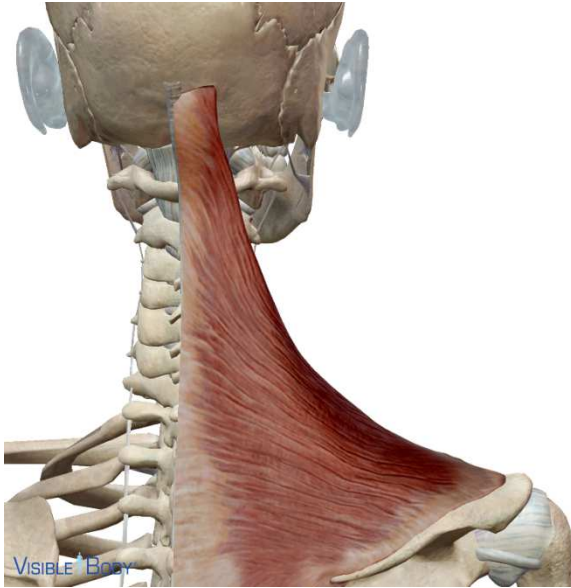
- ✓ Ausgangsposition: Rückenlage
- ✓ Strecken Sie den leicht gebeugten Arm nach oben!
- ✓ Versuchen Sie dabei die Position im Ellbogen nicht zu verändern!
- ✓ Die Bewegung sollte dabei möglichst aus den Schultern kommen!
- ✓ Stellen Sie sich vor, Sie bewegen die Schulter nach oben!
- ✓ Lassen Sie den Ellbogen während der Streckung nach oben leicht gebeugt!
- ✓ Bremsen Sie das Gewicht wieder langsam über die Schulterblätter ab!
- ✓ Üben Sie den Bewegungsablauf erst ohne Gewicht!







### 4. Muskelspannungsübung für den M. trapezius pars descendens



#### Steckbrief: M. trapezius pars descendens

- Name: absteigender Teil des Trapezmuskels
- Funktion:
  - Hochziehen der Schultern
  - Bremst bei übermäßiger Aktivität die Drehung des Schulterblattes nach außen und erschwert so das Heben des Armes

#### Übungsdurchführung:

- ✓ Ausgangsposition: Sitz/Stand
- ✓ Heben Sie die gestreckten Arme seitlich nach oben!
- ✓ Ziehen Sie dabei nicht die Schultern mit hoch (r. Bild)!
- ✓ Führen Sie die Übung am besten vor einem Spiegel durch!
- ✓ Ziehen Sie die Arme nur soweit nach oben bis die Schultern mit nach oben gehen!  
➔ **Rechtes Bild: FALSCH, Schultern gehen mit nach oben**





### 5. Dehnung der hinteren Schulterkapsel



#### Übungsdurchführung:

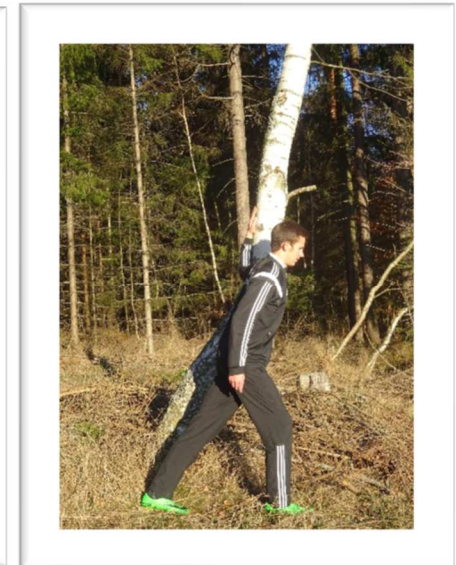
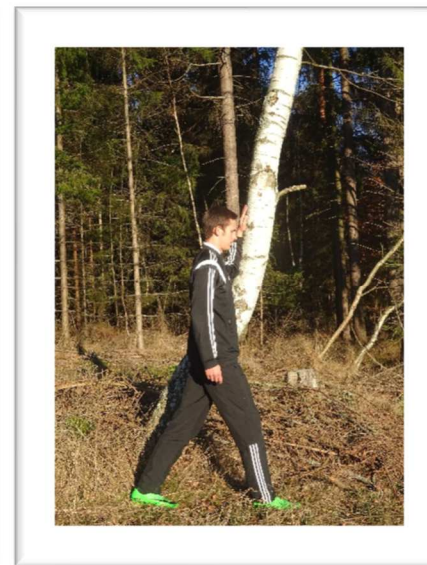
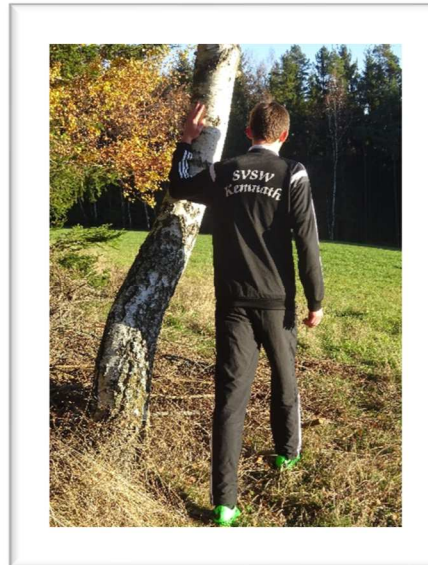
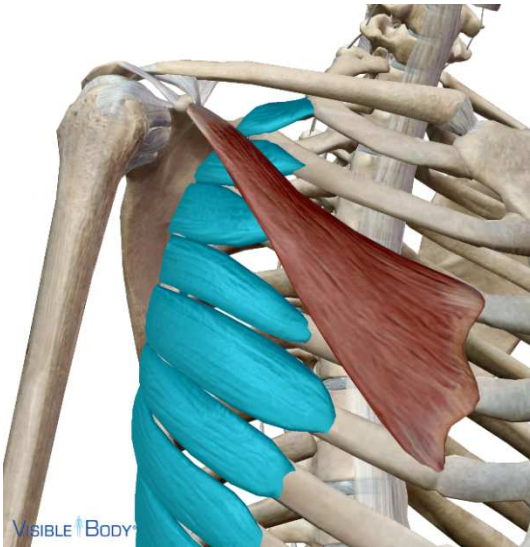
- ✓ Ausgangsposition: Stand/Sitz
  - ✓ Legen Sie den zu beübenden Arm locker auf der anderen Schulter ab! (s. linkes Bild)
  - ✓ Fassen sie nun mit dem freien Arm an Ihren Ellbogen! (s. rechtes Bild)!
  - ✓ Versuchen Sie nun Ihre Hand auf der Schulter weiter nach hinten zu schieben!
  - ✓ Schieben Sie den Arm mithilfe Ihrer Hand am Ellbogen weiter nach hinten!
  - ✓ Halten Sie die Dehnung für 30s! Wiederholen Sie die Dehnung noch einmal! Führen Sie die Übung mit 2 Sätzen 5 mal am Tag durch!
- ➔ Durch die Dehnung der hinteren Schulterkapsel kann der Oberarmkopf beim Armheben nach hinten gleiten. Jede Bewegung in unserem Körper ist an eine Gleitbewegung gebunden. Bei der Armhebung bewegt sich der Arm nach oben, die Gleitbewegung des Oberarms erfolgt aber nach hinten!







### 6. Dehnung des Brustmuskels



#### Steckbrief: M. pectoralis minor

- Name: Kleiner Brustmuskel (rot)
- Funktion:
  - Hilft bei der Senkung des hochgehobenen Arms
  - Unterstützt die Atmung, durch die Hebung der Rippen bei aufgestützten Armen
- ➔ Enge des kleinen Brustmuskels kann die Funktion des Sägezahnmuskels (blau) negativ beeinflussen

#### Übungsdurchführung:

- ✓ Stellen Sie sich im Ausfallschritt auf (das entgegengesetzte Bein zum beübenden Arm ist vorne)!
- ✓ Lehnen Sie den Unterarm z.B. an einem Türrahmen an (s. linkes Bild)!
- ✓ Verlagern Sie nun das Körpergewicht nach vorne (s. rechtes Bild)!
- ✓ Versuchen Sie währenddessen Ihre zu beübende Schulter nach vorne zu drücken!
- ✓ Sie sollten einen Dehnreiz im Brustbereich spüren!
- ✓ Halten Sie die Dehnung für 30s! Wiederholen Sie die Dehnung noch einmal! Führen Sie die Übung mit jeweils 2 Sätzen 5 mal am Tag durch!
- ✓ **Tipp: Probieren Sie diese Übung in einer Wandecke, um so beide Seiten gleichzeitig zu dehnen!**

