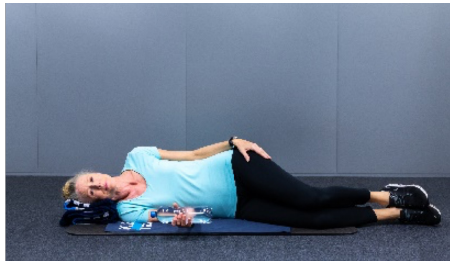
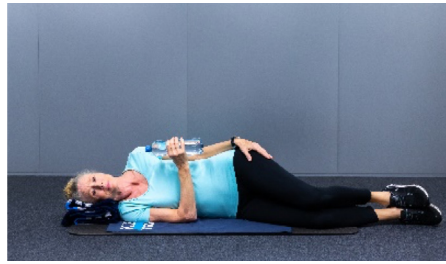


Schulterdrehung nach innen (E4)



Ausgangsposition



Endposition

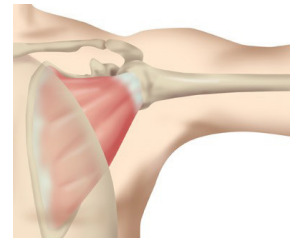
Mit dieser Übung trainieren Sie dieselben Muskeln wie an der E4 Schulterdrehung nach innen, nämlich den Unterschulterblattmuskel.

Richtige Ausführung

1. Legen Sie sich auf die Seite, und nehmen Sie ein Gewicht auf. Winkeln Sie Ihre Knie für eine etwas stabilere Position an. Der untere Arm liegt auf dem Boden auf und ist zu 90 Grad angewinkelt. Ihre andere Hand können Sie auf den Oberschenkel legen.

Fast wie an der E4 Schulterdrehung nach innen, aber liegend.
2. Führen Sie Ihren Unterarm mit dem Gewicht im äußeren Bogen langsam (4 s) nach oben. Verharren Sie kurz (2 s) an der Stelle, wo der Unterarm etwa senkrecht zum Boden steht. Danach wird das Gewicht langsam (4 s) wieder zurückgeführt. Verharren Sie erneut kurz (2 s; Gewicht wird nicht abgestellt), bevor Sie das Gewicht wieder nach oben führen.
3. Wiederholen Sie die Übung. Sie soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung während ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainieren Sie den Unterschulterblattmuskel.

Hinweise

Kopf und Rücken bleiben starr.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Bewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.