

Schulterdrehung nach außen (E5)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselben Muskeln wie an der E5 Schulterdrehung nach außen, nämlich den Untergrätenmuskel.

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. Das Gewicht befindet sich in der oberen Hand. Der obere Arm ist parallel zum seitlichen Brustkorb positioniert. Ihre andere Hand können Sie unter den Kopf legen.

Fast wie an der E5 Schulterdrehung nach außen, aber liegend.

2. Rotieren 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 Untergrätenmuskel.

Hinweise

Achten Sie darauf, dass Hand und Unterarm stets eine Linie bilden.

Damit Ihr oben aufliegender Ellbogen höher liegt, können Sie ihn auf ein zusammengelegtes Handtuch platzieren.

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

Bei einem Impingement-Syndrom ist zu Beginn immer mit Vorsicht vorzugehen.