

## 12.2.7 Übung 50 Ellenbogenextensoren in Schulterextension

### Ausgangsstellung

- Schrittstellung mit deutlicher Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, Oberkörper ist schräg nach vorn geneigt (► Abb. 12.13a)
- Hanteln mit angemessenem Gewicht in beiden Händen
- Arme ca. 90° im Ellenbogengelenk gebeugt, das Schultergelenk steht in Extension

### Ausführung

- Strecken und Beugen des Armes ohne Bewegung im Schultergelenk (► Abb. 12.13b)
- Körperspannung nicht vernachlässigen
- Übung kann uni- oder bilateral durchgeführt werden

### ! Beachte

#### Zu vermeiden:

- Verlieren der Neutralstellung (Ausweichbewegung im Becken)
- zu starker Spannungsaufbau im Schultergürtel
- Ausweichbewegung des Kopfes



► Abb. 12.13 Ellenbogenextensoren in Schulterextension.

## 12.2.8 Übung 51 Ellenbogenextensoren in Schulterflexion

### Ausgangsstellung

- Schrittstellung mit Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein (► Abb. 12.14a)
- Hantel mit angemessenem Gewicht in der Hand
- möglichst maximale Flexion im Schulter- und Ellenbogengelenk, dabei zeigt die Spitze des Ellenbogengelenks (Olekranon) nach vorn
- Wirbelsäule in Neutralstellung (Kopfposition wichtig)
- Spannungsaufbau Rumpf

### Ausführung

- Strecken und Beugen des Armes (► Abb. 12.14b)
- Schultergelenk möglichst in Flexion halten während der Übungsausführung

### Variationen

- für ältere Leute kann eine ähnliche Übung auch im Sitzen durchgeführt werden (► Abb. 12.14c)
- Übung kann mit beiden Armen gleichzeitig (► Abb. 12.14d) oder abwechslungsweise durchgeführt werden

### ! Beachte

#### Zu vermeiden:

- **zu starker Spannungsaufbau im Schultergürtel**
- **Ausweichbewegung des Kopfes nach vorn**
- **Verlieren der Schulterflexion**
- **Verlieren der Neutralstellung (verstärkte Lendenlordose)**



► **Abb. 12.14** Ellenbogenextensoren in Schulterflexion.

### 12.2.9 Übung 52 Ellenbogenextensoren – Armstrecker (Mm. triceps brachii)

#### Ausgangsstellung

- bequeme Sitzposition auf Stuhlvorderkante (► Abb. 12.15a)
- Hände fassen Armlehnen direkt neben dem Rumpf
- Wirbelsäule in Neutralstellung (aufrechte Sitzposition)
- Spannungsaufbau Rumpf

#### Ausführung

- Füße leicht nach vorne stellen
- Körpergewicht nach oben stemmen, indem Arme gestreckt werden (► Abb. 12.15b)
- Endposition kurz halten und dann langsam wieder in den Stuhl absinken, indem sich Arme wieder beugen

#### **i** Info

Durch weiteres Wegstellen der Füße wird die Übung anstrengender.



► **Abb. 12.15** Ellenbogenextensoren - Armstrecker.

## 12.2.10 Übung 53 Rowing auf dem Ball

### Ausgangsstellung

- Oberkörper auf dem Ball, höchster Punkt des Balles sollte in der Mitte der BWS liegen (► Abb. 12.16a)
- Hanteln mit angemessenem Gewicht in beiden Händen
- Arme gestreckt und leicht nach innen rotiert
- Schulterblätter sind leicht in Richtung Becken gezogen
- Wirbelsäule nahezu in Neutralstellung (Kopfhaltung wichtig)
- Spannungsaufbau Rumpf

### Ausführung

- Ellenbogen bilateral bis auf Schulterhöhe hochziehen und wieder senken (► Abb. 12.16b)
- keine Veränderung der Wirbelsäulenposition zulassen
- keine Ausweichbewegung in den Schultern

### ! Beachte

#### Zu vermeiden:

- zu starker Spannungsaufbau im Schultergürtel
- Ausweichbewegung des Kopfes
- Verlieren der Neutralstellung (verstärkte Lendenlordose)



► Abb. 12.16 Rowing auf dem Ball.

## 12.2.11 Übung 54 Boxen – koordinative Schulterkräftigung

### Ausgangsstellung

- Schrittstellung (► Abb. 12.17)
- ein Arm nach vorn ausgestreckt, der andere Arm mit 90°-Beugung im Ellenbogengelenk
- Hände halten Hanteln
- Wirbelsäule in Neutralstellung
- Spannungsaufbau Rumpf

### Ausführung

- unter Beibehaltung der Körperspannung und der Wirbelsäulenposition eine kontrollierte Boxbewegung ausführen
- regelmäßiges Ein- und Ausatmen

### ! Beachte

#### Zu vermeiden:

- zu starker Spannungsaufbau im Schultergürtel
- Ausweichbewegung des Kopfes nach vorn
- Verlieren der Neutralstellung



► Abb. 12.17