



Übung starker Mann/starke Frau

Diese Übung fordert den Trapezmuskel und lockert die Muskulatur im Schultergürtel. Perfekt für Menschen, die bei Stress gerne die Schultern hochziehen.

Sie benötigen für diese Übung entweder zwei Hanteln oder auch ersatzweise zwei gefüllte Wasserflaschen (5-8kg). Nehmen Sie in jede Hand eine Hantel und stellen sich aufrecht hin. Bauen Sie eine Grundspannung auf (leicht gebeugte Knie, Bauchnabel einziehen, aufrechte Wirbelsäule, Schultern leicht zurückziehen und ein leichtes Doppelkinn). Ziehen Sie nun Ihre Schultern mit den Gewichten bis zur Hälfte Ihres Bewegungsspielraums nach oben.

Halten Sie diese Spannung nun etwa 10-15 Sekunden und konzentrieren Sie sich auf die Anstrengung. Lassen Sie dann ganz langsam die Schultern wieder nach unten wandern. Wenn Sie mit Ihren Schultern unten angekommen sind, ziehen Sie Ihre Schulterblätter zusätzlich noch aktiv und so fest Sie können nach unten. Halten Sie diese Position für ca. 10-15 Sekunden.

Wiederholen Sie diese Übung dreimal.

Sollten sich Beschwerden im Arm entwickeln, reduzieren Sie entweder die Anspannung oder das Gewicht.

