



# Übung Schürzengriff

*Diese Übung kräftigt den Trapezmuskel. Sie baut nicht nur Kraft auf, sondern flexibilisiert auch das Bewegungsverhalten.*

Diese Übung wird am besten im Stehen durchgeführt.

Bauen Sie eine Grundspannung auf (leicht gebeugte Knie, Bauchnabel einziehen, aufrechte Wirbelsäule, Schultern leicht zurückziehen und ein leichtes Doppelkinn).

Falten Sie Ihre Hände hinter dem Körper und strecken Sie Ihre Ellbogengelenke.

Versuchen Sie nun, Ihre Hände so weit wie möglich nach unten zu bewegen, sodass Ihr Schultergürtel nach hinten und nach unten gezogen wird.

Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und reduzieren Sie die Anspannung, wenn es zu Beschwerden in den Armen kommen sollte.

Ziehen Sie Ihren Schultergürtel kraftvoll für ca. 10-20 Sekunden nach hinten.

Führen Sie diese Übung dreimal durch und pausieren Sie dazwischen immer wieder kurz.

