



Exzentrisch für den M. Supraspinatus

Bei dieser Übung wird der Nachdruck gelegt auf einen Muskel, der Supraspinatus. Um diesen genau zu belasten, ist es wichtig dass Sie folgende Übung genau durchführen. Nehmen Sie für die Übung eine Hantel mit dem Sie die Übung gerade so durchführen können dass Sie keine oder nur leichte Schmerzen verspüren. Heben Sie den gebogenen Arm vor den Körper, die Hand ist so gedreht, dass Sie in Ihre offene Hand schauen können (Abb. 2). Strecken Sie den Arm fast maximal. Wenn der Arm oben ist, wird die Hand nach innen gedreht und der gestreckte Arm wird langsam seitlich sacken gelassen (Abb. 3 & 4). Betonen Sie die langsame Bewegung. Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de