



Pinch

Bei der Übung pinch werden die Muskeln von ihrem Schulterblatt trainiert. Das Schulterblatt ist das Fundament für ihren frei beweglichen Arm. Ohne vernünftiges Fundament können sich, besonders in dem Schultergelenk Probleme vor tun. Befestigen Sie das Theraband an der Tür, wie es im Video gezeigt wird (Abb.1). Stellen Sie auf ca. 1,5 Meter einen Stuhl hin. Greifen Sie das Theraband mit beiden Händen und setzen Sie sich hin. Das Band sollte dann gut auf Spannung sein und Ihre Arme gestreckt (Abb.1). Jetzt ziehen Sie hinter Ihrem Rücken Ihre Schulterblätter zusammen als würden Sie etwas mit Ihre Schulterblätter greifen wollen (Abb.2). Dies ist eine kleine Bewegung von ca. 10 bis 20 Zentimeter. Dann kommen Sie wieder langsam in die Endposition. Die Ellenbogen sind die ganze Zeit gestreckt. 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