Umgedrehter Oberarmstütz (C5)

Ausgangsposition

Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der C5 Rudern im Schultergelenk, nämlich den Rautenmuskel, den mittleren Teil des Trapezmuskels und den hinteren Teil des Deltamuskels.

Richtige Ausführung

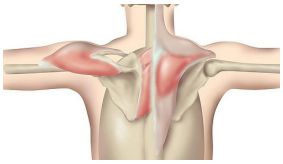
1. Positionieren Sie zwei Stühle so, dass Ihr Oberkörper dazwischen Platz hat. Platzieren Sie Ihren Körper so zwischen den Stühlen, dass Ihr Gesäß knapp vor den Stühlen liegt und die Beine gestreckt sind. Positionieren Sie die Oberarme jeweils seitlich am Körper auf den Stuhlsitzflächen.

   Wie an der C5, aber fast liegend.

2. Versuchen Sie kontrolliert (4 s) Schulterspannung zu erzeugen, bis der Körper in einer waagrechten Position ist. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Position (5-10 s). Anschließend senken Sie Ihren Oberkörper und die Beine wieder bis sie fast den Boden berühren (4 s) und verharren kurz (2 s), bevor Sie erneut die Hebebewegung beginnen.

3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90-120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainieren Sie den Deltamuskel, den Trapezmuskel sowie den Rautenmuskel.

Hinweise

Die Oberarme weisen zu den Ellbogen ein leichtes Gefälle auf.
Zu Beginn können Sie durchaus nach einer Wiederholung den Körper absetzen.
Ziehen Sie die Schulterblätter während der gesamten Bewegung aktiv zur Wirbelsäule.

Wichtig: Gehen Sie bei Schulterbeschwerden oder Verletzungen mit Vorsicht vor.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

KIESER TRAINING