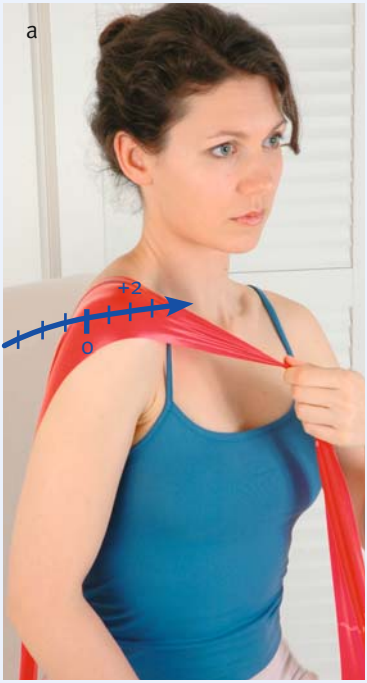
Übungen





Spiralbewegung:
a) Ausgangsposition vorn-oben-innen in Position + 2
b) Zielposition Entspannung nach hinten-unten-außen auf – 2 der Spiralbahn und Spannungsskala.

aus: Larsen u. a., Starke Schultern (ISBN 978-3-8304-3835-9) ©2010 Trias Verlag

Wendeltreppe:
Perfekte Technik wieder entdeckt

Ziel

Entspannung des kleinen Brustmuskels, Platzierung der Schulter, Wahrnehmung dreidimensionaler Bewegungsmöglichkeiten von Schulterblatt und Schlüsselbein.

Start

Setzen Sie sich auf einen Hocker, die Hände locker auf den Oberschenkeln.

Aktion

Stellen Sie sich vor, Ihre beiden Schultern befinden sich je auf einer Wendeltreppe, die auf einer Spiralbahn nach vorn-oben-innen in Richtung Nase und nach hinten-unten-außen zum breitesten Punkt des Beckens führt. Bei Übungsbeginn stehen die Schulterblätter auf „Stufe Null“. Heben Sie nun beide Schultern ein wenig nach vorn-oben-innen Richtung Nase auf die Stufe + 1, dann zwei Stufen abwärts auf – 1, lassen Sie dabei Ihre Schultern tiefer als gewohnt und in die Breite sinken. Jetzt wieder nach oben, Stufe für Stufe auf + 2. Von da wieder runter auf – 2, rauf auf + 3, runter auf – 3. Sie bewegen Ihre Schultern auf Spiralbahnen nach vorn-oben-innen und nach hinten-unten-außen, jedes Mal ein bisschen tiefer und breiter, bis Sie beide Schultern in die Breite entspannen können.

Verinnerlichen Sie das subtile Loslassen der Schulterblätter nach hinten-unten-außen. Wir nennen diese Bewegung die Außenspirale des Schulterblattes. In dieser Position liegt das Schulterblatt genau richtig, mit bestmöglichem Kontakt, der kleine Brustmuskel besitzt die optimale Länge und Entspannung.

aus: Larsen u. a., Starke Schultern (ISBN 978-3-8304-3835-9) ©2010 Trias Verlag