



30 Schulterblattübung im Vierfüßler (Serratus anterior)

Komme auf alle Viere. Die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften, der Rücken gerade, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht zwischen die Hände, die Finger sind gespreizt.

Bei dieser Übung geht es um einen Muskel, der als Einziger mehr Platz unter dem Schulterdach macht. Sehr gut, wenn Du an einem Impingement leidest.

Die Brust und die Ellbogen bleiben hier unbedingt gestreckt, nur die Schulterblätter bewegen sich auf den Rippen.

Richte Deine Wahrnehmung auf Deine Handwurzel, von dort aus findet die Schiebebewegung statt. Bringe Stützkraft auf die Hände, so als wolltest Du Dich mit den Knien abheben, die Bauchmuskeln arbeiten dabei und alle Muskeln rund um die Schulter.

Einatmend lasse Dich mit dem Brustbein voran mit geradem Rücken Richtung Boden sinken.

Rücken und Ellbogen bleiben gerade. Du bremst die Bewegung intensiv ab.

Schiebe Dich ausatmend so weit wie möglich von den Handwurzeln weg, schaffe Raum zum Boden hin, ohne in einen Katzenbuckel zu fallen.

Stell Dir vor, Du schiebst Dich mit geradem Nacken und Rücken oben an die Decke.

Die Bewegung ist sicherlich ungewohnt. Versuche es einige Male. Es darf auch durchaus anstrengend in der Schulter sein.

Bringe immer wieder den Fokus auf die Handwurzel und gewährleiste gestreckte Ellbogen und geraden Rücken.



Position unten mit zusammengeschobenen Schulterblättern.





Zielposition oben ohne Katzenbuckel.

