

## Kraft: Schultermuskulatur

Viele Rückenmuskel-Übungen beziehen die Schultern gleich mit ein. Trotzdem ist es wichtig, die Schultern gesondert zu trainieren. Mit den folgenden Übungen kann dies gezielt erreicht werden.



Bauchlage; Gesässmuskeln anspannen; Arme in Seithalte, Handflächen nach oben oder nach unten drehen.



Gestreckte Arme heben; Stirn behält Bodenkontakt; Spannung einige Sekunden halten.

### Variationen

#### Einfacher



Schräg an die Wand gelehnt, die Füße 1 bis 2 Schuhlängen von der Wand entfernt, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt; Oberarme seitlich in Schulterhöhe.



Gestreckter Körper mit den Armen nach vorne wegdrücken, bis die Schulterblätter etwa 5 cm von der Wand abgehoben sind.

## Schwieriger



Sitz mit angewinkelten Beinen, Fingerspitzen nach vorne ausrichten, Becken leicht gehoben.

Vorschieben und Senken des Beckens mit gleichzeitigem Beugen der Arme; zurückschieben und heben des Beckens mit gleichzeitigem Strecken der Arme.

**Hinweis:** Bewegung langsam aber fließend ausführen!

[Postenblatt Schultermuskulatur](#)

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**