

Muskeln und Stretching

OBERKÖRPER VORNE

BRUSTMUSKEL (M. pectoralis major)

- Funktion:**
- horizontale Armbewegung nach vorne (Anteversion)
 - Anziehung = Arm senken (Adduktion)
 - Einwärtsdrehung (Innenrotation)
- Cardio:** Butterfly-Arme
- Floorwork:** Liegestütz
- Stretching:**
- liegen**
- Rückenlage
 - beide Beine anstellen und nach re kippen
 - re Arm waagrecht ausstrecken und auf Boden ablegen
 - li Arm aufdrehen und nach diagonal li oben ablegen
- stehen**
- Arme anwinkeln
 - Arme nach hinten ziehen (kurzer Hebel – nicht strecken)
- Bemerkung:**
- Ellbogen etwas höher wie Schulter = tiefe Anteile
 - Ellbogen etwas tiefer wie Schulter = obere Anteile

SCHULTER (M. deltoideus)

- Funktion:**
- horizontale Armbewegung nach vorne (Anteversion)
 - Anziehung = Arm senken (Adduktion)
 - Einwärtsdrehung (Innenrotation)
 - Abduktion (Arm heben)
 - Retroversion (Rückführung)
 - Außenrotator (Auswärtsdrehung)
- Cardio:** Arme gestreckt hoch/tief – vorne und seitlich (bis Schulterhöhe)
- Stretching:**
- stehen**
- Arme auf den Rücken nehmen
 - re Hand hält li Unterarm fest
 - re Arm zieht li Arm etwas nach re nach oben
- Bemerkung:** dehnt den vorderen Anteil
- li Arm über die Brust legen
 - re Hand hält li Oberarm fest
 - re Arm zieht li Arm nach re
- Bemerkung:** dehnt den hinteren Anteil