

„Kurzhandel-Spaziergang“



Anleitung

1. Nimm 2 Kurzhanteln von adäquatem Gewicht (siehe Details).
2. Lasse (bis auf die Griffkraft des Unterarms) die Arme locker und die **Schulterblätter** sinken.
3. Gehe mit den Kurzhanteln in den Händen spazieren solange die Griffkraft erlaubt.

Details

1. Diese erstaunlich einfache Übung ermöglicht eine Entspannung des **Trapezius**, der bei vielen Menschen zu chronischer Verspannung neigt.
2. Natürlich ist in den meisten Fällen das Nachlassen des Griffs bzw. die Ermüdung der Unterarmmuskulatur der limitierende Faktor.
3. Achte darauf, nicht ins **Hohlkreuz** zu fallen. Unter Last in der oberen Extremität wird diese Neigung verstärkt und der Krafteinsatz der **Hüftextensoren** wie der beinrückseitigen **Ischiocruralen Gruppe** bzw. der Pomuskulatur muss bewusst verstärkt werden.
4. Unternimm keine Anstrengung, die Kinetik der Arme zu beeinflussen. Achte auch darauf, nicht unwillkürlich die **Schulterblätter** anzuheben.
5. Je nach muskulärer Ausstattung kann beim weiblichen Geschlecht mit nicht weniger als 5-7 kg begonnen werden, das männliche Geschlecht startet eher bei 7-10 kg.
6. Bei **Golferellbogen** kann diese Haltung kontraindiziert sein. Bei vorliegendem (seltenen) inferioren **Impingement** der Schulter oder Neigung dazu ist diese Haltung kontraindiziert.
7. Bei Schäden des Bewegungsapparates im Bereich des Rückens, Beckens und der Beine/Füße, die eine weitere Gewichtsbelastung verbieten, ist diese Haltung kontraindiziert, bzw. der mögliche Nutzen muss gegen die Risiken abgewogen werden.

Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können

Krampfneigung der Unterarmmuskulatur

Nach einiger Zeit können einige Muskeln des Unterarms einen in Richtung Krampf erhöhten Tonus annehmen.