

SCHULTER – DELTA Muskulatur.

Hierfür verwendet man den easyballZ – single.

Vordere Schultermuskulatur:

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position. In der Anfangsposition ist Ihr Arm nach vorne gerichtet, in einem Winkel von ca. 30 Grad. Der Ellenbogen ist leicht angewinkelt. Die Schultermuskulatur ist die einzige Muskelgruppe, bei der Sie Ihren Daumen zu Hilfe nehmen. Ihre Handoberfläche zeigt nun nach oben. Strecken Sie Ihre Finger und den Daumen nach unten aus. Nehmen Sie die blaue Kugel, die Schlaufe des easyballZ zeigt nach unten, klemmen Sie nun an dem größten Durchmesser der Kugel, diese zwischen Ihre Fingerspitzen und Ihre Daumenspitze (Pinzettengriff). Führen Sie nun eine Aufwärtsbewegung aus, bis Ihr Arm ca. bei 90 Grad liegt. Ihr Ellenbogen bleibt bei der Auf- und Abwärtsbewegung immer leicht gebeugt. Der Pinzettengriff bleibt ebenfalls bestehen.

Seitliche Schultermuskulatur:

Stellen Sie sich in eine aufrechte, seitliche Position. In der Anfangsposition ist Ihr Arm vor dem Körper nach unten gerichtet. Ihre rechte Hand ist ca. in Höhe Ihrer linken Hüfte. Auch hier nehmen Sie den Daumen zur Hilfe (Pinzettengriff). Ihr Handrücken zeigt nun nach oben. Strecken Sie Ihre Finger und den Daumen nach unten aus. Nehmen Sie die blaue Kugel, die Schlaufe des easyballZ zeigt nach unten, klemmen Sie nun an dem größten Durchmesser der Kugel, diese zwischen Ihre Fingerspitzen und Ihre Daumenspitze. Führen Sie nun eine Aufwärtsbewegung aus, bis Ihr Arm ca. bei 90 Grad liegt. Ihr Ellenbogen bleibt bei der Auf- und Abwärtsbewegung immer leicht gebeugt. Der Pinzettengriff bleibt ebenfalls bestehen.

Rückwärtige Schultermuskulatur:

Stellen Sie sich in eine aufrechte, seitliche Position. In der Anfangsposition befindet sich Ihr Arm vor dem Körper. Der Arm ist am Ellenbogen in einem Winkel von ca. 90 Grad gebeugt und Ihre Hand befindet sich etwas über Ihrem Kopf. Die Handinnenfläche ist Ihnen zugeneigt. Nehmen Sie die blaue Kugel und verwenden Sie hierbei wieder den Pinzettengriff. Führen Sie nun eine seitliche Bewegung aus, bis sich Ihr Oberarm parallel zu Ihrem seitlichen Oberkörper befindet. Bewegen Sie Ihren Arm nun wieder in die Anfangsposition. Der Pinzettengriff bleibt immer bestehen.

Unabhängig davon, ob der easyballZ single an einem Zugturm befestigt wird, um einen Gewichtswiderstand zu erzeugen, oder der easyballZ single an dem elastischen Band (stand alone) befestigt ist, wird nach der oben beschriebenen Anleitung trainiert und entsprechende Ablaufbewegungen ausgeführt. Das Gewicht