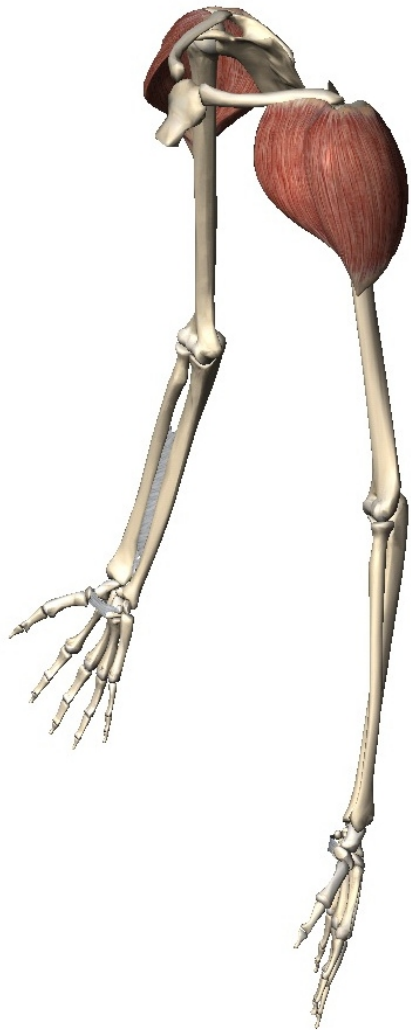


# Schulter-/Deltamuskel (deltoideus)



Der Schultermuskel ist ein dreieckiger Skelettmuskel, der wie ein Paket über dem Schultergelenk liegt und ihm Halt verleiht, indem er den Kopf des Oberarmknochens in die Gelenkpfanne drückt. Der Musculus deltoideus ist wesentlich an der Kontur der Schulterregion beteiligt.

Er ist in drei Teile unterteilt:

- der Vordere (Schlüsselbein-Teil) Schulterpresse / Frontheben
- der Mittlere (Schulterhöhen-Teil) Schulterseitheben
- der Hintere (Schultergräten-Teil) Ruderzug / aufrechtes Rudern (a.R.)

Bewegung:

- Anheben des Armes nach vorne
- " " zur Seite
- " " nach hinten

Übung für Einsteiger:

Schulterpresse/Schulter-Seitheben am Gerät/a.R. am Kabelzug



Übung für Fortgeschrittene:

Schulterpresse, Seitheben, Frontheben, a.R. mit Hanteln

