

Zehn Übungen für starke Schultern

Wer seine Schultermuskeln trainiert, schützt sich vor Verletzungen. Mit den richtigen Kräftigungsübungen beugt man zudem verspannten Muskeln vor.

So trainieren Sie richtig:

- ▶ Trainieren Sie 2 bis 3 Mal pro Woche.
- ▶ Führen Sie die Übungen genau und langsam aus.

Diese Hilfsmittel brauchen Sie:

- ▶ Fitness- oder Yogamatte
- ▶ 2 Kurzhanteln ab 2 Kilo (oder 2 kleine PET-Flaschen, die Sie mit Wasser füllen)
- ▶ Theraband
- ▶ Handtuch

Matte, Hanteln und Theraband erhalten Sie in Sportgeschäften.

Drehbewegung der Schulter nach aussen

- ▶ Legen Sie sich auf die Seite, und winkeln Sie beide Knie leicht an.
- ▶ Ziehen Sie Ihr Schulterblatt zurück, und halten Sie den Ellbogen eng am Körper und Ihren Unterarm am Bauch (Bild oben).
- ▶ Bewegen Sie nun Ihre Hand so weit weg von Ihrem Körper, wie Sie können (Bild unten).
- ▶ Senken Sie Ihre Hand langsam wieder ab.
- ▶ Der Ellbogen hat immer Kontakt zum Körper.
- ▶ Tipp: Um die Intensität zu steigern, wiederholen Sie die Übung mit einem Gewicht.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 12 bis 15 Mal, wechseln Sie dann die Seite. Machen Sie je 3 Durchgänge.



Externe Rotation mit Theraband

- ▶ Sie stehen aufrecht und halten die Enden des Therabands hüftbreit vor dem Körper fest.
- ▶ Winkeln Sie Ihre Unterarme 90 Grad an, und drücken Sie diese an die Taille (Bild links).
- ▶ Das Band muss straff sein.
- ▶ Bewegen Sie Ihre Hände voneinander weg, die Ellbogen bleiben an der Taille (Bild rechts).
- ▶ Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück, und wiederholen Sie die Bewegung.
- ▶ Wichtig: Ziehen Sie symmetrisch. Benutzen Sie einen Spiegel, um die Bewegung zu korrigieren.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 12 bis 15 Mal, machen Sie 3 Durchgänge.



Aussenrotation mit Schritt zurück

- ▶ Befestigen Sie das Theraband an einer Türfalle.
- ▶ Halten Sie es mit einer Hand auf Brusthöhe (Bild links).
- ▶ Heben Sie den Unterarm auf die Höhe Ihres Kopfes, während Sie mit dem Bein auf der gleichen Seite zurücktreten. Der Oberarm bleibt steif (Bild rechts).
- ▶ Bewegen Sie Ihren Arm in die Ausgangsposition, während Sie mit dem Bein ebenfalls in die Ausgangsposition zurücktreten.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 12 bis 15 Mal, wechseln Sie dann die Seite. Machen Sie je 3 Durchgänge.



Vornübergebeugtes Rudern

- ▶ Gehen Sie in die Knie, und lehnen Sie den Oberkörper leicht nach vorn. In jeder Hand ist eine Hantel.
- ▶ Ziehen Sie die Schultern nach hinten.
- ▶ Winkeln Sie nun die Arme an, und ziehen Sie die Ellbogen nach oben (Bild rechts).
- ▶ Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins hohle Kreuz fallen.
- ▶ Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 12 bis 15 Mal. Machen Sie 3 Durchgänge.



Blackburns

- ▶ Legen Sie sich auf den Bauch, Ihre Stirn liegt auf einem gefalteten Handtuch.
- ▶ Ziehen Sie Ihre Schulterblätter zurück, und strecken Sie die Arme nach vorne (oben links).
- ▶ Heben Sie Ihre Ellbogen und Hände vom Boden (oben rechts). Dann lassen Sie Ihre Arme langsam runter.
- ▶ Strecken Sie die Arme zur Seite, sodass der Körper ein T bildet. Die Daumen zeigen zur Decke. Heben Sie die Arme vom Boden. Senken Sie sie wieder (Bilder Mitte).
- ▶ Legen Sie Ihre Arme neben Ihren Körper. Die Handflächen zeigen zur Decke. Heben Sie die Arme langsam an, und senken Sie sie wieder (Bilder unten).
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 12 bis 15 Mal. Machen Sie 3 Durchgänge.



Vornüberbeugen mit Armen in T-Position

- ▶ Stehen Sie mit dem Rücken zur Wand, zu einem Tisch oder einem anderen stabilen Objekt.
- ▶ Lehnen Sie Ihren Oberkörper im 45-Grad-Winkel nach vorn. Bewegen Sie Ihre Hüften nach hinten, und drücken Sie diese an die Wand. Winkeln Sie Ihre Knie leicht an, achten Sie auf die gerade Haltung Ihres Rückens, und halten Sie Ihren Kopf in einer Linie mit Ihrem Rücken (Bild links).
- ▶ Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und hinten.
- ▶ Heben Sie Ihre gestreckten Arme bis auf Schulterhöhe. Der Daumen zeigt nach oben (Bild rechts).
- ▶ Senken Sie die Arme wieder.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 12 bis 15 Mal. Machen Sie 3 Durchgänge.



Schulterinnenrotation

- ▶ Befestigen Sie ein Theraband vor sich auf Höhe des Ellbogens. Halten Sie das Ende des Bandes, und beugen Sie den Ellbogen um 90 Grad (Bild links).
- ▶ Ziehen Sie das Kinn ein und das Schulterblatt nach hinten, während Sie das Theraband zum Bauch hin ziehen (Bild rechts).
- ▶ Wichtig: Halten Sie das Kinn eingezogen, den Ellbogen angewinkelt und am Körper.
- ▶ Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 12 bis 15 Mal, wechseln Sie dann die Seite. Machen Sie je 3 Durchgänge.



Aussen- und Innenrotation

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie den Ellbogen um 90 Grad an. Dann legen Sie ihn auf ein zusammengerolltes Handtuch (Bild oben).
- ▶ Bewegen Sie Ihre Handfläche nun zu Ihrem Bauch und wieder zurück.
- ▶ Führen Sie die Bewegung mit dem Schultergelenk aus.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 12 bis 15 Mal, wechseln Sie dann die Seite. Machen Sie je 3 Durchgänge.



Kubanische Drehung

- ▶ Stellen Sie sich gerade hin. Ziehen Sie das Kinn nach unten. Lassen Sie die Schultern hängen, und ziehen Sie sie nach hinten. Halten Sie die Gewichte so in beiden Händen, dass Ihre Handflächen nach hinten zeigen (oben links).
- ▶ Ziehen Sie die Gewichte ein Stück hoch. Halten Sie Ihre Oberarme auf Schulterhöhe, und winkeln Sie die Ellbogen um 90 Grad an (oben rechts).
- ▶ Drehen Sie die Unterarme nach oben. Behalten Sie den 90-Grad-Winkel im Ellbogen bei (unten links). Stemmen Sie die Gewichte über den Kopf (unten rechts).
- ▶ Führen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.
- ▶ Wichtig: Halten Sie Kopf, Schulterblätter und Rumpf stabil. Wiederholen Sie die Übung 12 bis 15 Mal. Machen Sie 3 Durchgänge.



Nadel einfädeln

- ▶ Starten Sie im Vierfüßlerstand. Die Hände stellen Sie schulterbreit auf. Die Knie positionieren Sie hüftbreit.
- ▶ Halten Sie Ihr Kinn eingezogen, den Rücken gerade und ziehen Sie die Schultern nach hinten (oben links).
- ▶ Greifen Sie mit einem Arm so weit wie möglich unter den anderen, sodass sich Ihr oberer Rücken dreht (unten links).
- ▶ Ziehen Sie den Arm zurück, und strecken Sie ihn so weit wie möglich in die Höhe.
- ▶ Schauen Sie immer auf die sich bewegende Hand.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 4 bis 5 Mal. Machen Sie mit jeder Hand 2 Durchgänge.



Zum Abschluss: Dehnen

- ▶ Stellen Sie sich an eine Wanddecke.
- ▶ Heben Sie den Arm in die Höhe, und legen Sie die Handfläche an der Wand auf. Die Schulter und der Ellbogen sind im 90-Grad-Winkel (Bild links).
- ▶ Bewegen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorn, bis Sie eine Dehnung in der Schulter spüren.
- ▶ Halten Sie diese Position für mindestens 20 Sekunden.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 Mal je Schulter.

