



Zum  
Herausnehmen  
& Sammeln!

## ↘ SERIE FITNESS



# Aktives Training für die Schulter

Eine starke Muskulatur ist der beste Schutz vor Schulterproblemen. Denn während andere Gelenke von Knochen in der richtigen Position gehalten werden, ist das Schultergelenk vor allem durch die Muskeln gesichert, die es umgeben. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen einfache Übungen, die Ihre Schultern stark und stabil machen.

Sein besonderer Aufbau, fast ohne knöchernen Begrenzungen, ermöglicht es dem Schultergelenk, sich frei in alle Richtungen zu bewegen. Wenn man es längere Zeit ruhigstellt, zum Beispiel nach einem Unfall, verkümmern die Muskeln, die das Gelenk stabilisieren. In der Folge kann der Patient die Schulter – und damit den Arm – nicht mehr richtig bewegen.

Das Schultergelenk wird vom Oberarmkopf und dem Schulterblatt gebildet. Beschwerden entstehen meist durch

Veränderungen der Weichteile und der am Schultergelenk ansetzenden Muskeln und Sehnen (sogenannte Rotatorenmanschette). Über das eigentliche Schultergelenk hinaus umfasst die Schulter weitere Teilgelenke, nämlich das Schlüsselbein-Brustbein-Gelenk und das Schlüsselbein-Schulterblattgelenk. Letzteres wird auch als Schulterreckgelenk bezeichnet.

Ist das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Gelenken gestört, leidet der Patient unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Häufig betroffen sind das Überkopfanheben und auch die Dreh-

fähigkeit des Oberarmes. So wird es zum Beispiel unmöglich, mit nach hinten gezogenen Armen in den Mantel zu schlüpfen.

### Regelmäßig trainieren

Die Muskeln, die über den Schultern in verschiedenste Richtungen verlaufen, werden bei jeder Bewegung des Armes belastet. Daher sind sie, ähnlich wie die Nackenmuskulatur, sehr anfällig für Verspannungen. Unser Bewegungsprogramm aktiviert die unterschiedlichen Muskelgruppen an der Schulter und enthält auch Lockerungsübungen. Um die Muskulatur aufzubauen, sollten Sie sich jeden zweiten Tag Zeit für das Programm nehmen. Dabei ist es wichtig, dass die Übungen ohne vermehrte Kraftanstrengung und nur bis zur Schmerzgrenze durchgeführt werden. Patienten, die bereits unter Schulterbeschwerden leiden, sollten das Programm vorab mit ihrem Arzt besprechen. Unter Umständen kann es nötig sein, einzelne Übungen auszulassen oder zu verändern. □

# »Die guten 6«

## Übungen für die Schulter



### Übung 01

**Ziel: Lockerung des Schultergürtels**

01. Beide Schultern bei hängenden Armen nach hinten kreisen.
02. Dann beide Schultern Richtung Ohren ziehen und langsam herunterlassen.
03. Zum Abschluss in jede Hand ein jeweils etwa 500 Gramm schweres Gewicht nehmen (zum Beispiel halbvolle Wasserflaschen), die Arme seitlich ausstrecken und auf und ab pendeln.

**WIEDERHOLUNGEN: JEDE TEIL-ÜBUNG 10 X**



### Übung 02

**Ziel: Dehnung des Schultergürtels**

01. Gebeugten Arm hinter den Kopf führen. Mit der gegenseitigen Hand den Ellenbogen greifen und diesen in Richtung gegenüberliegendes Ohr ziehen. Endstellung ca. 10 Sek. halten, dann die Seite wechseln.
02. Rechte Hand auf die linke Schulter legen und Ellenbogen in Schulterhöhe anheben. Mit der linken Hand den Ellenbogen fassen und Richtung linke Schulter ziehen. Endstellung ca. 10 Sek. halten.



### Übung 03

**Ziel: Beweglichkeit des Schultergelenks verbessern, Dehnung sowie Kräftigung der vorderen und hinteren Schultergürtelmuskulatur**

01. Beide Hände hinter dem Kopf falten. Ellenbogen nach vorne zusammendrücken und wieder auseinanderziehen.
02. Hände hinter dem Rücken falten und gestreckt in Richtung Decke ziehen.

**WIEDERHOLUNGEN: JEDE TEIL-ÜBUNG 10 X**