

Anfänger trainieren anfangs an zwei Tagen pro Woche je Übung ein bis zwei Durchgänge (12 bis 15 Wiederholungen). Nach etwa sechs Wochen können Sie dann Ihr wöchentliches Trainingspensum auf drei Sätze pro Übung mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen. Zwischen den einzelnen Durchgängen machen Sie jeweils kleine Pausen von 60 bis 90 Sekunden Dauer



Der Deltamuskel (gelb) hebt den Arm nach oben, nach hinten und zur Seite. Vier Muskeln, die vom Schulterblatt zum Oberarmkopf ziehen, bilden die Rotatorenmanschette (nicht sichtbar; Subscapularis, Supraspinatus, Infraspinatus, Teres minor). Ihre Funktion: Seitwärtsheben, Aus- und Eindrehen, Gelenkstabilisierung. Der Nackenmuskel (blau; Trapezius) zieht die Schulter hoch, nach hinten und unten und hilft bei Drehungen des Schulterblatts.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

Sandgasse 16

77731 Willstätt

☎ +49 (07852) 6104

☎ 49(0151)2007702

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Schulter Workout



**Kräftige Schultermuskeln
schützen das sensible Gelenk –
und laden zum Anlehnen ein.
Mit diesen fünf Übungen
polstern Sie auf.**

Frontdrücken

Für die vordere Schulterpartie. Polster hochstellen, Rücken dagegen pressen. Füße gut hüftbreit entfernt aufstellen. Hantelstange etwas unter Kinnhöhe halten und einatmen. Die Arme am oberen Punkt nicht vollständig durchstrecken.



Shrugs

Für den Nackenmuskel. Halten Sie an jeder Seite jeweils eine schwere Hantel (ab 10 Kilo). Spannen Sie die Arme etwas an. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen die Schultern langsam hochziehen, dann allmählich wieder senken.



Seitheben

Trainiert die seitlichen Anteile der Schulter. Stabiler Stand, Knie leicht gebeugt. Einatmen. Beim Ausatmen die Hanteln etwa bis zur Horizontalen anheben. Unterarme dabei leicht anwinkeln, so dass die Hände schräg nach vorn zeigen. Wichtig: Hände am oberen Punkt nicht über Schulterhöhe bringen – die Ellenbogen führen die Bewegung!



Reverse Flies

Kräftigen den hinteren Teil des Deltamuskels. Bauchlage auf einer Bank, der Kopf liegt nicht auf und bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Hanteln zunächst in Schulterhöhe knapp über dem Boden halten. Einatmen, dann die Arme (Ellenbogen voran) hochziehen und ausatmen. Obere Armposition: Ellenbogen befinden sich knapp über Schulterhöhe. Wichtig: Kopf gerade halten, nicht drehen!

Hantel-Rudern

Für den Trapezmuskel des Nackens. SZ-Stange mit engem Handabstand greifen. Füße gut hüftbreit auseinander platzieren und einatmen. Beim Ausatmen die Hantel bis kurz unter das Kinn bringen. Wichtig: die Schultern während der Bewegung nicht hochziehen – sonst verspannen sich die Nackenmuskeln.



Außenrotation am Seilzug

Stellen Sie sich mittig zwischen die beiden Türme einer Kabelzugmaschine. Im stabilen, aufrechten Stand die Ellenbogen so anheben, dass sie eine Linie mit den Schultern bilden. Die Unterarme hängen nicht schlaff runter, zeigen schräg nach vorne. Führen Sie eine isolierte Außenrotation im Schultergelenk durch, indem Sie die Unterarme so weit wie möglich anheben. Im Idealfall zeigen die Arme am Ende senkrecht nach oben. Während der Übung sollten die Oberarme parallel zum Boden bleiben.

