



Schwimmerschulter:

6 effektive Übungen zur Vorbeugung und Kräftigung der Schulterblatt-Stabilisatoren sowie der Rotatorenmanschette

Übung 1

Seitlicher Hinterzug zur Entwicklung der Schultermuskulatur. Darauf sollte geachtet werden: rechter Winkel im Ellenbogengelenk, Zug nach hinten wird über den Ellenbogen gesteuert, Schulterblätter am Rücken fixieren (auch zusammenführen während des Zugs), dabei die Ellenbogenspitze bis kurz hinter den Rumpf ziehen.

Übung 2

Seitliches Wippen mit gestreckten Armen zur Entwicklung der Schulterblattfixatoren. Darauf sollte geachtet werden: Arme gestreckt und unter Spannung halten, aufrechter stabiler Stand, die Position der Arme von körperanliegend bis leicht abgespreizt variieren, um die verschiedenen Anteile der Rotatorenmanschette zu berücksichtigen.

Übung 3

Arm aufdrehen auf Schulterhöhe zur Verbesserung der Kraft der Rotatorenmanschette. Darauf sollte geachtet werden: Der Arm befindet sich auf Höhe des Schultergelenks wobei der Oberarm während des Aufdrehens des Unterarms stabilisiert wird. Der Unterarm wird bis in die senkrechte Position aufgedreht.

Übung 4

Innenrotation des Unterarms zur Kräftigung der Rotatorenmanschette. Darauf sollte geachtet werden: Legen Sie den Oberarm am Oberkörper an (es kann z.B. auch ein Handtuch eingeklemmt werden) und rotieren Sie den Unterarm vor den Oberkörper. Dabei besteht ein 90-Grad-Winkel im Ellenbogengelenk.

Übung 5

Außenrotation des Unterarms zur Kräftigung der Rotatorenmanschette. Darauf sollte geachtet werden: Legen Sie den Oberarm am Oberkörper an (es kann z.B. auch ein Handtuch eingeklemmt werden) und rotieren Sie den Unterarm vor dem Oberkörper startend nach außen. Dabei besteht ein 90-Grad-Winkel im Ellenbogengelenk. Dies ist die Ausgleichsübung zu 5.)

Übung 6

Wandstand zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Darauf sollte geachtet werden: Fixieren Sie den Oberkörper an einer Wand, so dass die Schulterblätter im Idealfall plan aufliegen. Bringen Sie die Schulterblätter dazu an den Körper bzw. ziehen Sie sie in Richtung des Brustkorbs! Bewegen Sie in dieser fixierten (!) Oberkörperposition die Arme an der Wand liegend nach oben und unten.