

Trainer

Trainer



PROFESSIONAL

BULGARIAN BAG

Powertool aus dem Kampfsport

Mobility Training für die

KNIEBEUGE

POLE FITNESS

Cool & effektiv

CROSSFIT

Eine kritische Betrachtung

Im Interview:

STEFFEN NITSCH

Personal Trainer mit
therapeutischem Ansatz

MICRO STUDIOS

Teuer & erfolgreich



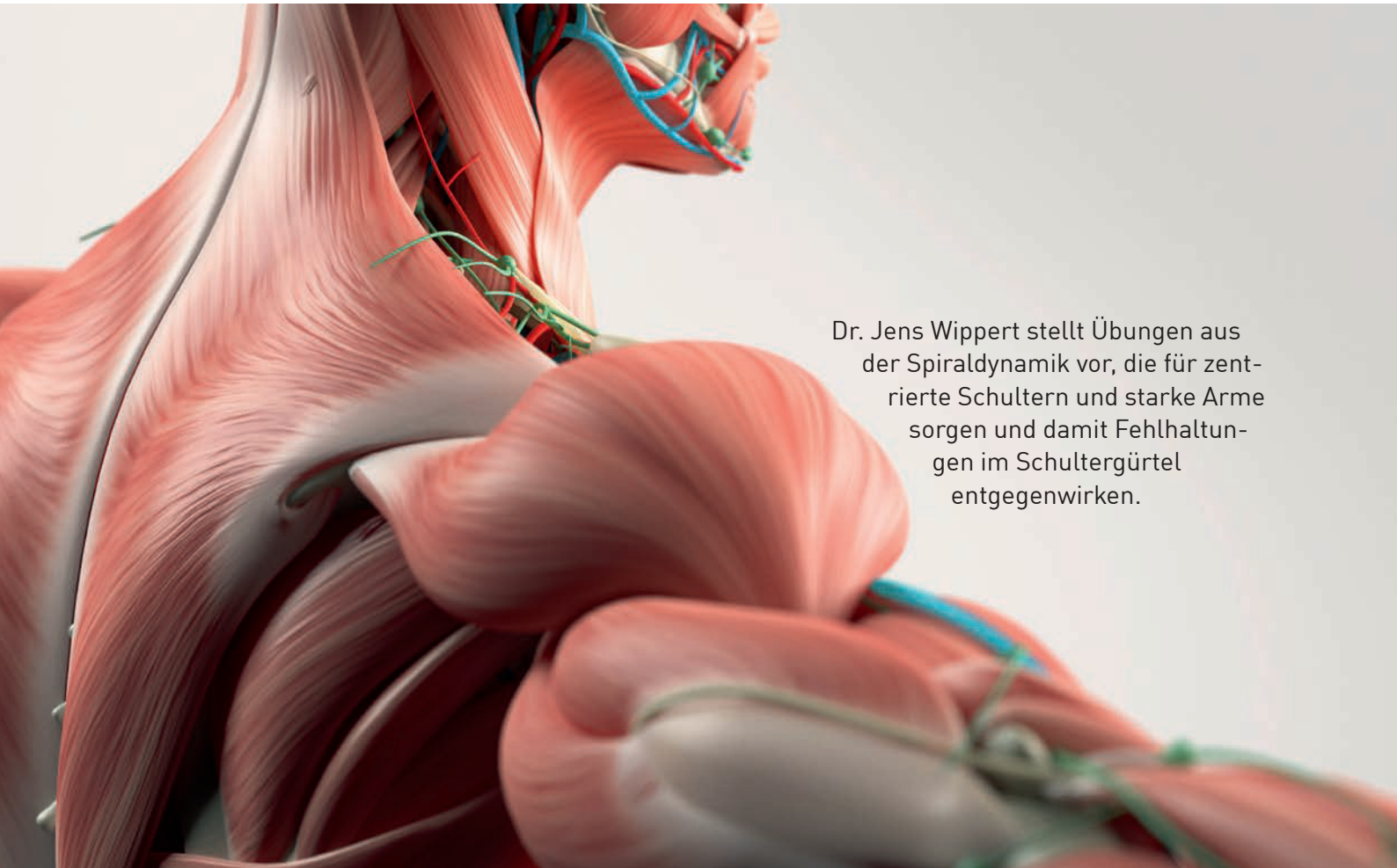
TITELSTORY | Greinwalder & Partner
Der S.M.I.L.E
Gesundheits-Coach

Anzeige

Seite **20**

Starke & entspannte Schultern und Arme

Spiraldynamik für den Schultergürtel



Dr. Jens Wippert stellt Übungen aus der Spiraldynamik vor, die für zentrierte Schultern und starke Arme sorgen und damit Fehlhaltungen im Schultergürtel entgegenwirken.

Die Arme und Hände nicht mehr zur Fortbewegung benutzen zu müssen und damit frei zur Verfügung zu haben, stellt eine gewaltige evolutionäre Entwicklung dar. Mit der Aufrichtung des Körpers sind die Schulterblätter auf dem Rumpf zur Seite gewandert und haben den Armen eine spirale Orientierung gegeben: z.B. Oberarm in Innenrotation, Unterarm in Supination für die Bewegung Hand zum Mund.

Stabilisierung des Schulterblatts

Die Brustwirbelsäule, das Schulterblatt und das Schultergelenk bilden eine funktionelle Einheit für die freie Benutzung der Arme. Mit der Aufrichtung der BWS können die

Schulterblätter seitlich-außen am Rumpf positioniert werden, damit die Gelenksfläche des Schultergelenks in ihre physiologische Richtung zeigt: nach außen, leicht vorn und oben. Neben der BWS-Aufrichtung stellt die stabile Positionierung des Schulterblatts eine Hauptaufgabe im Training dar. Vor allem die Muskeln, die es hinten-unten halten (Serratus anterior und Trapezius Pars ascendens), gilt es zu kräftigen. Stimmt die Position des Schulterblatts, gilt es die Verschraubungsrichtungen des Arms mit in das Training einzubeziehen.

In der freien Bewegung dreht der Oberarm dabei nach innen und der Unterarm in die Supination, wenn der Ellbogen gebeugt wird – und umgekehrt, wenn der Ellbogen

wieder gestreckt wird. In der geschlossenen Kette – z.B. im Stütz – ändern sich die physiologischen Drehrichtungen: Der Oberarm rotiert nach außen und der Unterarm proniert. Dadurch wird knöchern sowie auf bandhafter und muskulärer Ebene der Arm für die Drucksituation belastungstabil positioniert.

Übungen zur Kräftigung des Schultergürtels

Die wichtigsten Trainingsziele für zentrierte Schultern und starke Arme sind

- die Schulterblattanbindung an den Rumpf,
- die Kräftigung der Innenrotatoren des Schultergelenks
- die Kräftigung der Oberarmmuskulatur.

Die hier beispielhaft vorgestellten Übungen sollen helfen, das Verständnis für die Bewegungszusammenhänge im Schultergürtel zu verbessern. Ist dies gewährleistet, die Knochen sind zueinander richtig positioniert und werden zeitlich abgestimmt miteinander bewegt, kann das Armtraining vor Verletzungen des Schultergürtels schützen.

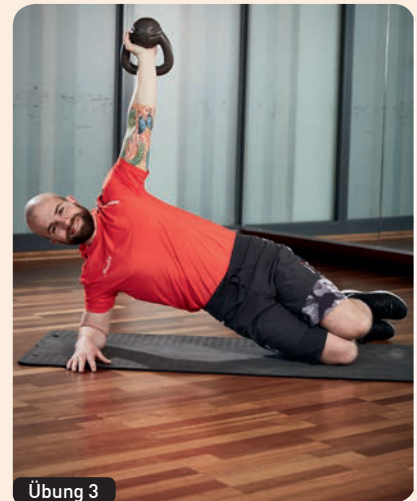
Schulterblattstabilisierung



Übung 1
Sitz, Theraband um Schulterblatt wickeln und unter den Sitzbeinknochen festmachen. Schulterblattecke zieht gegen den Widerstand Richtung Nase, dann wieder langsam nachgeben.



Übung 2
Beine hinten, Stütz mit Händen in Schlingen, Brustkorb bei gestreckten Ellbogen nach vorn sinken lassen, dann wieder über Schulterblattstütz zurückschieben.



Übung 3
Unterarmstütz auf einer Seite, Kettlebell am langen Arm so weit wie möglich zur Decke schieben.

Training der Innenrotatoren



Übung 1
Sitz, die Hand auf dem Oberschenkel aufgelegt. Den Ellbogen seitlich wegbewegen bei fixiertem Schulterblatt.



Übung 2
Den Körper am langen Arm nach vorn ziehen, Arm in Innenrotation drehen und die Handflächen nach hinten drehen.



Übung 3
Seitenlage, untere Hand heben, der Arm arbeitet kraftvoll in die Innenrotation.

Bizepstraining



Übung 1

Sitz, Hand vom Oberschenkel Richtung Mund führen, Schulterblatt bleibt ruhig, Hand und Ellbogen kommen gleichweit hoch.



Übung 2

Oberkörper vorgekippt, Ellbogen aufgestützt, Stange wie gezeigt so fassen, dass die Unterarmdrehkomponente betont wird.



Übung 3

Oberkörper vorgekippt, Ellbogen aufgestützt, Kettlebell so fassen, dass die Unterarmdrehkomponente betont wird.

Trizepstraining



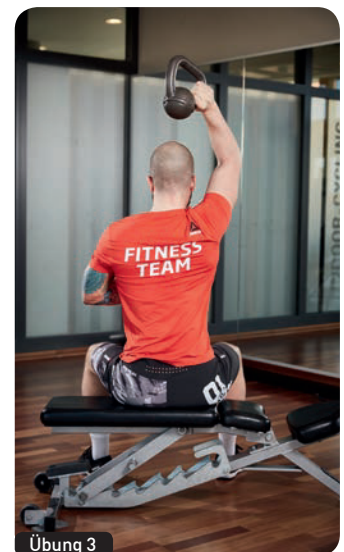
Übung 1

Sitz im Rückstütz, Ellbogen zeigen nach hinten, Finger nach vorn, Becken an Bank vorbeisinken lassen.



Übung 2

Aus gezeigter Stellung Ellbogen strecken, dabei bleiben die Ellbogen nach hinten orientiert und die Daumen drehen zueinander (Pronation Unterarm).



Übung 3

KB wie gezeigt greifen, bei stabilem Schulterblatt Ellbogen strecken, dieser bleibt nach vorn orientiert, während die Handfläche nach vorn drehen (Pronation Unterarm).



Dr. phil. Jens Wippert | Der Autor ist ehemaliger Nationalmannschaftsathlet Ski alpin, Physiotherapeut, Spiraldynamik®-Experte, Dozent und Autor. Er arbeitet therapeutisch und präventiv im Bereich funktionelle Bewegungsstörungen. www.sanamotus.de
Franz Mayr | Das Model ist Sport- und Fitnesskaufmann, Trainer (B-Lizenz) und Spinning-Instructor. Instagram: mafra86