

Übung Nr. 1 Fliegende Reverse (Kurzhandel)

Kernziel:

Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

Nebenziele:

Ganzkörperstabilisierung

Agonisten:

Schulter-Horizontal-Abduktoren,
Schultergürtel-Retraktoren,
Rhomboidei, Trapezius,
Deltoideus pars spinalis

Stabilisation:

WS, Schultergürtel, Becken, Hüfte, Knie

Übungsausführung:

In Bauchlage liegend auf der Bank, die Füße werden seitlich am Boden abgestützt. Die Bank muss so hoch gestellt werden, dass die gestreckten Arme nicht den Boden berühren. Die Kurzhanteln werden mit vorgespannter Armmuskulatur (leicht angebeugt) horizontal so weit wie möglich auseinander geführt. Mit langsamer Rückföhrbewegung werden die Arme unter der Bank wieder zusammengeföhrt.

Bewegungsfertigkeit:

mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Bank und Kurzhantel

WICHTIGE HINWEISE:

Als weitere Variante kann die Übung auch im Stehen vorgebeugt ausgeföhrt werden. Hier ist die Übungsausföhrtung deutlich schwerer, weil ein weiterer Anteil der Rückstreckmuskulatur (isometrisch) mit einbezogen wird.



Übung Nr. 2 Fliegende Reverse (Kabelzug) (stehend)

Kernziel:

Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

Nebenziele:

Ganzkörperstabilisierung

Agonisten:

*Schulter-Horizontal-Abduktoren, Schultergürtel-
Retraktoren*

Rhomboidei, Trapezius, Deltoideus pars spinalis

Stabilisation:

WS, Schultergürtel, Becken, Hüfte, Knie

Übungsausführung:

In Bauchlage liegend auf der Bank, die Füße werden seitlich am Boden abgestützt. Die Bank muss so hoch gestellt werden, dass die gestreckten Arme nicht den Boden berühren. Die Griffe werden mit vorgespannter Armmuskulatur (leicht angebeugt) horizontal so weit wie möglich auseinander geführt. Mit langsamer Rückföhrbewegung werden die Arme unter der Bank wieder zusammengeföhrt.

Bewegungsfertigkeit:

Mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Seilzug

WICHTIGE HINWEISE:

Als weitere Variante kann die Übung auch im Stehen vorgebeugt ausgeföhrt werden. Hier ist die Übungsausföhrung deutlich schwerer, weil ein weiterer Anteil der Rückstreckmuskulatur (isometrisch) mit einbezogen wird.

Übung Nr. 3 Rhomboideus Maschine

Kernziel:

Training der oberen Rückenmuskulatur

Agonisten:

*Schulter-Horizontal-Abduktoren, Schultergürtel-
Retraktoren*

Deltoideus pars spinalis, Trapezius, Rhomboidei

Stabilisation:

Schultergürtel, WS

Übungsausführung:

Sitzend Oberkörper aufrecht. Die Brust hat Polsterkontakt. Die Einstiegshilfe nutzen und die breite Griffposition wählen. Die Hände zur Brust ziehen und darauf achten, dass die Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe bleiben. Die Schulterblätter müssen aktiv zusammengeführt werden. Langsame Rückführung in die volle Armstreckung.

Bewegungsfertigkeit:

Mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Rudergerät horizontal

WICHTIGE HINWEISE:

Bei der Rückführung aufpassen, dass die Last muskulär abgefangen wird.

Alternativ kann der Griff auch in Richtung des Bauchnabels gezogen werden (Sitzposition verändern) = Muskelgruppe siehe „Rudern am Gerät“



Übung Nr. 4 Langhantel Frontdrücken

Kernziel:

Kräftigung der Schulter- Armmuskulatur

Nebenziele:

WS-Stabilisierung

Schultergürtelsabilisierung

Agonisten:

Schulter-Flexoren, Schultergürtel-elevatoren, Ellbogen-Extensoren

Deltoideus, Triceps brachii, Trapezius, Levator scapulae, Pectoralis major

Stabilisation:

Schultergürtel

Ganzkörperstabilisation

Übungsausführung:

Hantel wird auf den Schultern und den Schlüsselbeinen abgelegt. Mit Rumpfspannung (Gesäß bleibt kontrahiert). Wird die Hantel durch eine Drückbewegung auf die gestreckten Arme nach oben hinten gedrückt (hinter dem Kopf drücken). In der Endposition sieht man von der Seite zuerst die Ohren, dann die Arme.

Bewegungsfertigkeit:

Mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Langhantel

WICHTIGE HINWEISE:

Körperspannung beachten. Handgelenke fast gestreckt.



Übung Nr. 5 Schulterdrücken Maschine

Kernziel:

Kräftigung der Schultermuskulatur

Agonisten:

Schulter-Abduktoren

Deltoideus, Triceps brachii,

Stabilisation:

Schultergürtel

Wirbelsäule

Übungsausführung:

Mit dem Rücken am Polster aufrecht sitzend, Hände an der Griffvorrichtung. Arme und Ellbogen gleichzeitig nach oben drücken bis auf Schulterhöhe und wieder kontrolliert absenken.

Bewegungsfertigkeit:

Einfach

Benötigtes Trainingsgerät:

Schultermaschine

WICHTIGE HINWEISE:

Ellbogen nicht über Schulterhöhe führen. Polster darf während der Bewegungsausführung nicht rutschen (Sitzhöhe falsch eingestellt)



Übung Nr. 7 Kurzhantelfrontheben

Kernziel:

Kräftigung der Schultermuskulatur

Agonisten:

Schulter-Flexoren, Schulterblatt-Rotatoren
Deltoideus, Pectoralis major, Coracobrachialis

Stabilisation

Schultergürtel

Ganzkörperstabilisation insbesondere Rumpf

Übungsausführung:

Schulterbreiter Stand Kniegelenk etwas anbeugen. Kurzhantel am langen Arm. Die Arme werden mit vorgespannter Armmuskulatur 90° in die Horizontale bewegt und wieder langsam nach unten geführt.

Bewegungsfertigkeit:

Mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Kurzhantel ggf. Spiegel

WICHTIGE HINWEISE:

Mit der Zuhilfenahme eines Spiegels können die Bewegungsfehler gut kontrolliert werden. Die Übungsausführung kann im Wechsel rechter und linker Arm oder gleichzeitig ausgeführt werden.



Übung Nr. 8 Innenrotation Kabelzug

Kernziel:

Kräftigung der Schulterinnenrotatoren

Agonisten:

Schulter-Innenrotatoren

Subscapularis, Pectoralis major, Teres major, Latissimus dorsi, Coracobrachialis, Deltoideus pars anterior

Stabilisation:

Schultergürtel
WS

Übungsausführung:

Zugrolle wird in Brusthöhe angebracht. Ausgangsstellung hüftbreit. Das Seil auf Spannung bringen und mit aufrechtem Oberkörper Unter- Oberarmwinkel beträgt 90° . Die Hand durch eine Drehbewegung im Schultergelenk zum Körper geführt. Dabei ist darauf zu achten das Unter- Oberarmwinkel sich nicht verändert und der Rumpf stabil bleibt

Bewegungsfertigkeit:

Leicht

Benötigtes Trainingsgerät:

Zugturm



Übung Nr. 9 Außenrotation Kabelzug

Kernziel:

Kräftigung der Schulteraußenrotatoren

Agonisten:

Schulter-Außenrotatoren
Infraspinatus, Teres minor

Stabilisation:

Schultergürtel
WS

Übungsausführung:

Zugrolle wird in Brusthöhe angebracht.
Ausgangsstellung hüftbreit. Das Seil auf Spannung bringen und mit aufrechtem Oberkörper (Unter- Oberarmwinkel beträgt 90°). Die Hand ist in der Startbewegung dicht am Körper. Die Hand wird durch eine Außenrotation im Schultergelenk horizontal vom Körper weggeführt. Dabei ist darauf zu achten, dass der Unter- Oberarmwinkel sich nicht verändert und der Rumpf stabil bleibt.

Bewegungsfertigkeit: einfach

Benötigtes Trainingsgerät: Zugerät



Übung Nr. 10 Langhantel (Kurzhandtel) Nackenziehen

Kernziel:

Kräftigung der Nackenmuskulatur

Nebenziele:

Kräftigung der Deltoideus

Agonisten:

Schultergürtel-Elevatoren, Schulterabduktoren, Ellbogen-Flexoren

Trapezius, Deltoideus, Levator scapulae

Stabilisation:

Schultergürtel

Ganzkörperstabilisation

Übungsausführung:

Hüftbreite Fußstellung und mit leicht gebeugten Beinen wird die Langhantel im schmalen Griff (ca. 5-10 cm schmaler als Schulterbreite) am langen Arm in die Ausgangsstellung gebracht. Jetzt wird die Langhantel dicht am Körper bis zum Hals gezogen. In der Endposition zeigen die Ellbogen nach oben und die Arme sind vollständig gebeugt. Langsam unter Körperspannung wird die Hantel zurückgeführt.

Bewegungsfertigkeit:

Mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Lang- oder Kurzhandtel

WICHTIGE HINWEISE:

Die Variante mit der Kurzhandtel kann muskuläre Dysbalancen im lateralen Bereich ausgleichen.

Je größer die Griffbreite desto mehr Anteile des Deltamuskels und desto schmaler die Griffbreite desto mehr Trapezmuskulatur wird bei der Bewegung eingesetzt.

