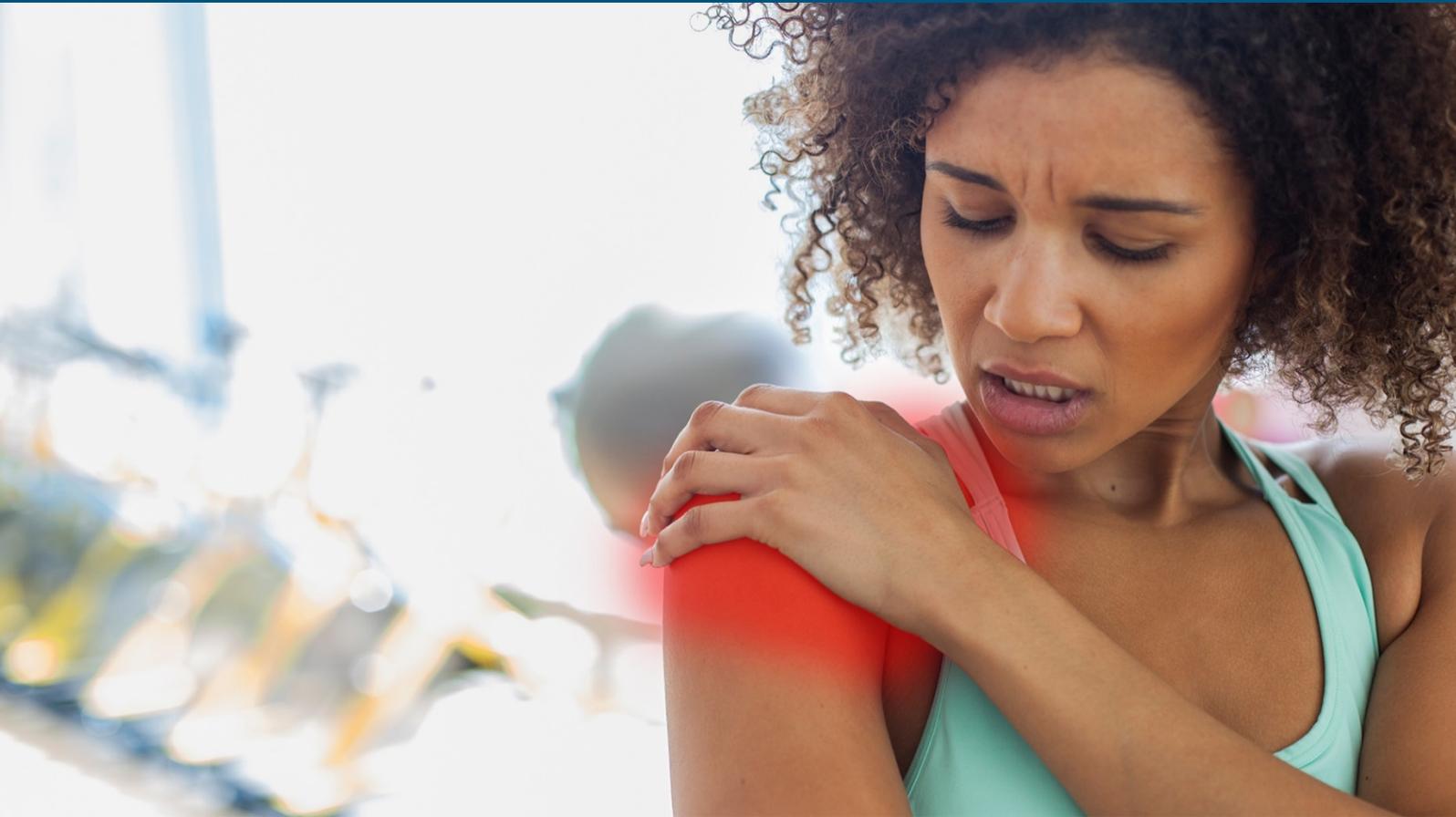


Mein Weg



zu einer schmerzfreien

SCHULTER

powered by



Mit diesem Trainingsplan sind Sie bereits den ersten Schritt in eine schmerzfreie Zukunft gegangen. Die hier enthaltenen Übungen helfen Ihnen, akute Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich effektiv zu lindern.

Bei regelmäßiger Durchführung helfen diese Übungen, das Schultergelenk durch die muskuläre Stabilisierung vor Fehlbelastungen und Abnutzung zu schützen.

Für einen langfristigen Effekt sollten Sie diese Übungen fest in Ihren Alltag oder Ihr Trainingsprogramm integrieren.

Wir, das Sitzkrieger-Team, legen in allen Bereichen höchsten Wert auf Qualität! Daher ist es uns besonders wichtig, dass Sie die gezeigten Übungen auch richtig durchführen. Achten Sie bei jeder Übung auf eine kontrollierte und langsame Ausführung. Ruckartige und unkontrollierte Bewegungen oder Richtungsänderungen sind tabu!

Die richtige Atmung ist während den Übungen sehr wichtig, da hierdurch erst das wahre Potenzial einer Übung genutzt wird. Atmen Sie also immer langsam und kontrolliert. Versuchen Sie, tief in den Bauch zu atmen und vermeiden Sie das Luftanhalten während der Übungen!

Sollten Sie sich bei einer der gezeigten Übungen unwohl fühlen oder sogar Schmerzen haben, hören Sie bitte zunächst auf. Versuchen Sie diese Übung einfach zu einem späteren Zeitpunkt erneut. Bei Unsicherheiten empfehlen wir, Ihren Therapeuten oder Personal Trainer zu Rate zu ziehen und die Übungen sicherheitshalber noch einmal gemeinsam zu machen. Die hier gezeigten Übungen wurden mit bestem Gewissen und langer Erfahrung ausgewählt. Sie können bei regelmäßiger Durchführung zu einer deutlichen Steigerung Ihrer Lebensqualität führen.

Nun kann es losgehen. Viel Spaß und viel Erfolg!

Übung 1: Pendeln



Diese Übung ist ideal, wenn Sie Schulterprobleme wie beispielsweise das Impingement-Syndrom haben. Durch das Pendeln mit der Hantel schaffen Sie wieder mehr Platz zwischen Schulterdach und Oberarmkopf, sodass Bänder und Sehnen nicht mehr gereizt werden.

Führen Sie diese Übung ohne große Anstrengung durch – sie dient der Entlastung des Schultergelenks! Beginnen Sie im aufrechten Stand, Ihre Arme befinden sich seitlich am Körper. Nehmen Sie eine Wasserflasche (0,5 – 1,5 kg) in die Hand und pendeln Sie den betroffenen Arm 1 Minute sanft vor- und zurück. Das Gewicht sollte dabei nicht aktiv angehoben werden.

Für Fortgeschrittene: Erhöhen Sie das Gewicht in kleinen Schritten, um den Zug nach unten (Platz zwischen Schulterdach und Oberarmkopf schaffen) zu verstärken.



Übung 2: Brustkorböffnung



Diese Übung dient der Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur und sorgt für eine bessere Haltung bzw. Aufrichtung. Sollten Sie viel Sitzen, eignet sich diese Übungen hervorragend, um aus der „runden“ Haltung herauszukommen.

Sie sitzen auf einem Stuhl mit Rückenlehne. Drehen Sie Ihren Oberkörper zu einer Seite und legen Sie den gestreckten Arm an die Rückenlehne. Die Handfläche zeigt dabei nach vorne und der Daumen nach oben. Drehen Sie sich nun in die Gegenrichtung, um einen Zug auf die Brust- und Schultermuskulatur zu erzeugen. Halten Sie diese Position für 30 – 60 Sekunden. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung. Sollten Sie Schmerzen haben, versuchen Sie die Alternativübung.



Alternative: Herabschauender Hund

Beginnen Sie in der Liegestützposition. Schieben Sie nun Ihr Gesäß nach hinten oben und bringen Sie Ihren Kopf zwischen die Arme. Senken Sie nun Ihren Brustkorb langsam nach unten ab und gehen Sie soweit es Ihre Schulter(n) zulassen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist. Bleiben Sie für 3x 30 Sekunden in dieser Position.

Sollten Sie Ihren Rücken nicht gerade halten können, beugen Sie leicht Ihre Knie und schieben das Gesäß weiter nach oben. Dadurch sollte es Ihnen leichter fallen, den Rücken gerade zu halten.



Übung 3: Senkung des Oberarmkopfes



Diese Übung dient dazu, mehr Platz zwischen Schulterdach und Oberarmkopf zu schaffen und somit weniger „Stress“ im Gelenk zu erzeugen. Beginnen Sie im aufrechten Stand, lassen Sie den betroffenen Arm neben dem Körper hängen. Mit der anderen Hand greifen Sie hinter dem Körper oberhalb vom Handgelenk der betroffenen Seite. Ziehen Sie den Arm sanft und gleichmäßig in der Arm-Achse nach unten. Halten Sie den Zug für 20 – 30 Sekunden und lassen Sie dann langsam los. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal.





Für die Kräftigung der Rotatorenmanschette benötigen Sie ein Zugband (Theraband o. Ä.).

Außenrotation

Halten Sie das Zugband mit beiden Händen fest (Sie können das Band auch um die Hände wickeln). Ihre Ellenbogen werden gebeugt (ca. 90°, Unterarm ist parallel zum Boden), die Daumen zeigen nach oben und die Arme bleiben eng am Körper (Tipp: Legen Sie sich ein Blatt Papier zwischen Körper und Ellenbogen. Das Blatt darf nicht auf den Boden fallen). Ziehen Sie nun das Band auseinander und achten Sie darauf, dass die Ellenbogen stets Kontakt zu Ihrem Körper haben. Sie können auch nur die betroffene Seite bewegen, die andere bleibt dabei in neutraler Position stehen. Die Bewegung wird nicht bis an die Beweglichkeitsgrenze durchgeführt. Wiederholen Sie die Bewegung 15 Mal. Das Ganze 3 Mal mit kurzer Pause dazwischen.

Diese Übung stabilisiert das Schultergelenk und optimiert die Position vom Oberarmkopf.





Innenrotation

Die Innenrotation ist die Gegenübung zur Außenrotation. Das Zugband muss hierfür an einem festen Gegenstand auf Ellenbogenhöhe befestigt werden.

Halten Sie das andere Ende in Ihrer Hand (oder wickeln es darum), legen Sie den Ellenbogen wieder eng an den Körper und stellen Sie sich so hin, dass Ihre Hand nach außen gezogen wird. Nun ziehen Sie das Band zu Ihrem Bauch. Lassen Sie Ihre Hand langsam und kontrolliert wieder zum Ausgangspunkt zurück. Ihr Unterarm sollte immer parallel zum Boden sein und der Ellenbogen eng am Körper. 15 Wiederholungen, 2 Durchgänge.



Übung 5: Schulterblattanbindung und Kräftigung der Schulter



Ziel dieser Übung ist die Kräftigung des Sägemuskels und eine Verbesserung der Schulterblattanbindung und -gleitfähigkeit. Beginnen Sie in der Vierfüßler-Position. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter dem Becken. Stellen Sie die Zehen auf und heben Sie die Knie 5 cm über den Boden an. Drücken Sie nun mit den Händen in den Boden, sodass sich der obere Rücken gefühlt anhebt und die Schulterblätter nach außen gleiten. Die Brustwirbelsäule sollte dabei nicht rund gemacht werden. Ideal ist die eigene Kontrolle in einem Spiegel. Halten Sie diese Position nun solange Sie können (statische Kräftigung). Noch besser: Drücken Sie sich wie beschrieben nach oben und lassen Sie sich wieder kontrolliert nach unten ab. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Unterstützung am Ende der Bewegung zusammen. Dadurch spüren Sie die Bewegung besser. Die Knie bleiben währenddessen in der Luft. Sollte es zu anstrengend sein, können Sie die Knie auch auf dem Boden lassen. 15 – 20 Wiederholungen, 2-3 Mal.



Intensiver wird diese Übung in Liegestützposition. Die Übung wird wie für den Vierfüßler-Stand beschrieben ausgeführt.



Übung 5: Schulterblattanbindung und Kräftigung der Schulter



Mit dem folgenden Schmerz-Test können Sie überprüfen, ob Sie ein sogenanntes Verengungssyndrom (Impingement) haben. Dieses führt, neben Verletzungen und Unfällen, am häufigsten zu Schmerzen in der Schulter. Durch zu wenig Platz im Schultergelenk (Oberarmkopf steht zu weit oben im Gelenk) werden Sehnen und andere Strukturen stark gereizt.

Legen Sie die Hand der betroffenen Seite auf die gegenüberliegende Schulter. Heben Sie nun den Ellenbogen nach oben an. Sollten Sie hier Schmerzen wahrnehmen, gilt der Test als positiv. Gerade dann empfehlen wir Ihnen eine regelmäßige Durchführung der Übungen aus diesem Trainingsplan bis Sie bei erneuten Tests keine Schmerzen mehr spüren.





Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Übungen einen Weg aufgezeigt haben, Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen. Für uns gibt es nichts Wichtigeres, als Ihnen zu helfen.

Schmerzen in der Schulter können unzählige Ursachen haben. Durch die hohe Beweglichkeit des Gelenks ist auch die Verletzungsanfälligkeit, die Abnutzung und eine Fehlbelastung recht häufig. Das liegt daran, dass die Muskulatur zur Stabilisierung und optimalen Positionierung des Oberarmkopfes sehr oft nicht ausreichend vorhanden oder aus der Balance geraten ist. Die in diesem Trainingsplan gezeigten Übungen sind für nahezu alle Schmerzbilder in der Schulter geeignet. Sie merken schnell, ob die ein oder andere Übung eventuell noch zu früh oder nicht geeignet ist. Bitte beachten Sie die Hinweise zu Beginn des Trainingsplans.

Sollten sich Ihre Beschwerden trotz regelmäßigen Übens nicht verbessern, konsolidieren Sie bitte einen Experten (Orthopäde, Physiotherapeut, Osteopath oder Personal Trainer). In Unternehmen, in denen die Trainingsinsel installiert ist, können Sie gerne Ihren Personal Trainer der Trainingsinsel darauf ansprechen. Verschonen Sie keine Zeit und gehen Sie Ihrer Ursache auf den Grund!

Ihr Sitzkrieger-Team



(1) Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

(2) Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürftiger schriftlicher Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Auf eigene Verantwortung

Mit dem Start der hier vorliegenden Übungen erkläre ich, dass ich das Training freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführe. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr und Risiko erfolgt. Ich erkläre, mich körperlich und geistig gesund zu fühlen. Über die mir bekannten Krankheiten und Einschränkungen erteile ich nach Wunsch selbständig Auskunft. Ich versichere, dass ich keinerlei Ansprüche an die Trainingsinsel GmbH & Co. KG erheben werde. Ich erkläre, in einem für das Training adäquaten und ausreichenden gesundheitlichen Zustand zu sein. Ich wurde darauf hingewiesen, evtl. gesundheitliche Risiken vor der Aufnahme des Trainings ärztlicherseits abklären zu lassen. Ich werde gegen die Trainingsinsel GmbH & Co. KG keine Ansprüche erheben, sollte mir durch die Teilnahme am Training Schäden oder Verletzungen entstehen. Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Die Übungsausführung des Trainingsplans erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit der Übungsausführung verzichtet der Trainierende ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche gleich welcher Art.