



FIT UND XUND #24

SCHULTER I von III

In den nächsten drei Folgen von Fit und Xund beschäftigen wir uns mit dem Schultergelenk. Dieses komplexe Gelenk ermöglicht es uns das wichtigste Werkzeug, die Hand, in alle möglichen Positionen zu bringen, damit wir sie optimal benützen können. Das Gelenk besteht aus dem Oberarm mit dem Gelenkkopf und dem Schulterblatt mit der Pfanne. Um die Mobilität optimal ausnutzen zu können sind ausserdem das angrenzende Schlüsselbein und die Brustwirbelsäule sehr wichtig. Die extreme Beweglichkeit ist aber nur möglich, weil das Gelenk eigentlich knöchern nicht gut geführt wird. Die Gelenkspfanne gleicht eher einem Teller und das Gelenk ist dadurch sehr instabil.

Im Vergleich zum Hüftgelenk bei dem der Gelenkkopf schön umgeben ist von der Pfanne. Um die Stabilität so gut wie möglich zu gewährleisten braucht es die Zusammenarbeit der Bänder und Muskeln. In den nächsten Fit und Xund werden wir näher auf die Muskulatur eingehen.

Wir werden in diesen drei Fit und Xund- Ausgaben Übungen beschreiben, die die Schultermuskulatur stärken. Das San-Antonio-Programm besteht aus fünf Übungen. Heute stellen wir Ihnen Übung 1 und 2 vor:



AUSSENROTATION

« Befestigen Sie das Theraband an der Türfalle. Stehen Sie seitlich zur Tür hin, so dass beim nach aussen drehen der Arm einen Widerstand vom Band bekommt. Den Ellbogen drücken Sie in Ihre Rumpfseite, oder besser noch Sie klemmen ein Tuch zwischen Ihren Arm und Rumpf. Drehen Sie den Unterarm soweit wie möglich nach aussen. Das Tuch bleibt dabei eingeklemmt. Halten Sie die Endstellung circa 5 Sekunden, dann gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsstellung.

INNENROTATION

» Drehen Sie sich 180° um und machen Sie die Übung in die andere Richtung. Fangen Sie an mit dem Arm in maximaler Aussenrotation und drehen Sie jetzt den Unterarm zum Bauch. Wieder die Endstellung 5 Sekunden halten und dann langsam zurückgehen.

