



FIT UND XUND #36

SCHULTERINSTABILITÄT

Nach dem wir in «Fit und Xund» #24, #25 und #26 die Schulterinstabilität besprochen haben und ein entsprechendes Trainingsprogramm vorgestellt haben, kommen wir jetzt mit einer sportspezifischen Übung nochmal darauf zurück.

In Wurfsporarten wird die Schulter besonders beansprucht. Gerade in der Ausholbewegung besteht eine erhöhte Gefahr, dass das Gelenk aus-

kugelt. Am Ende der Ausholbewegung drehen wir unseren Körper bereits in die Wurfrichtung und damit wird das Schultergelenk in eine Position gebracht, in der es sehr instabil ist. Wenn jetzt zusätzlich noch der Gegner den Ball abblockt besteht ein grosses Verletzungspotenzial.

Um dem vorzubeugen, können wir die Schultermuskulatur in dieser endgradigen Position trainieren. Ideal dafür ist das Theraband.

AUSGANGSSTELLUNG

- » Befestigen Sie das Theraband oben in der Türe. Mit einem Knoten am Ende können Sie das Band sehr gut einklemmen. Jetzt nehmen Sie das Band in die Hand und stellen sich so hin als ob Sie einen Ball werfen möchten. Der Arm sollte maximal nach hinten gestreckt sein und der Oberkörper ist parallel zur Tür gerichtet.



ENDSTELLUNG

- » Um die Schulterstabilität zu trainieren «Werfen» Sie den Ball. Das heisst Sie führen jetzt eine Wurfbewegung gegen den Widerstand vom Theraband aus. Da Sie die Stabilität in dieser Stellung trainieren möchten bedeutet dies, dass Sie nicht eine ganze Wurfbewegung machen, sondern nur einen kurzen Zug von etwa 10 bis 20 cm nach vorne geben. Sie führen diese Bewegung relativ schnell aus und versuchen den Zug vom Theraband zu kontrollieren und zu stabilisieren. Machen Sie die Übung circa 10 Mal und das 2 bis 3 Mal mit einer Serienpause von etwa einer Minute.

