



TRAININGSPLAN 21-18

Schmerzfrei Übungen Schulter

A) Deltaübung



Stufe 1 (Kraft)

In Rückenlage die Beine im ca. 90° Winkel aufstellen. Die Arme neben den Körper legen, die Handrücken am Boden. Beckenboden anspannen und das Becken anheben. Nun mit den Handrücken, Ober- und Unterarmen aktiv gegen den Boden drücken. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 2 (Körperwahrnehmung)

Aufrecht hinsetzen. Die Beine sind dabei gestreckt oder aufgestellt. Der Rumpf ist aufrecht. Die Arme nun aktiv – so weit wie möglich – nach hinten oben führen. Dabei darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht bleibt. Hineinspüren und beobachten, wie weit man die Arme gestreckt nach hinten oben führen kann. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 3 (Dehnung „passiv“)

Beide Handflächen in Schulterbreite hinten auf dem Boden ablegen oder noch besser am Mattenrand festhalten. Die Ellbogen vollständig strecken. Durch Vorrutschen auf dem Gesäß die Dehnung in der vorderen Schulter so weit wie möglich verstärken. Den Rumpf dabei möglichst aufrecht lassen, das Brustbein nach vorne oben schieben. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.





Stufe 4 (Dehnung)

Beide Handflächen nun aktiv – mit maximaler Kraft – gegen den Boden drücken.

Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 5 (Ansteuerung und Dehnung „passiv“)

Als nächstes die Spannung lösen und versuchen, die Arme vom Boden abzuheben (was natürlich nicht funktioniert). Die Dehnung danach durch weiteres Vorrutschen auf dem Gesäß noch einmal verstärken. Die Brustwirbelsäule dabei aufgerichtet halten.

Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 6 (Dehnung „Faszien“)

In der maximal erreichten Dehnungsposition die Brustwirbelsäule weiter aufrichten und durch wellenförmig-federnde Bewegungen verstärken. Dabei vielleicht auch kleine Richtungswechsel einbauen.

Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 7 (Wahrnehmung)

Aufsetzen und die Arme erneut aktiv – so weit wie möglich – nach hinten oben führen. Dabei darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht bleibt. Vergleichend heineinspüren und beobachten, wie weit man die Arme nun nach hinten oben führen kann. Zur Intensivierung die Arme wellenförmig-federnd in unterschiedliche Richtungen bewegen.

Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.





Stufe 8 (Entspannung)

Rückkehr zur Sitzposition. Zur Entspannung die Hände nach vorne auf die Beine legen und den Rücken rundmachen. Entspannen solange wie nötig.

B) Trapeziusübung



Stufe 1 (Kraft)

Den Kopf 45° nach links drehen. Die rechte Hand an die rechte Schläfe legen. Den Kopf nun aktiv in die haltende Hand hineindrücken. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 2 (Körperwahrnehmung)

Den Kopf 45° links gedreht, aktiv – so weit wie möglich – nachrechts vorne neigen. Dabei die Halswirbelsäule und den Rücken lang lassen. Die linke Schulter gleichzeitig maximal nach unten ziehen. Hineinspüren und beobachten, wie weit sich der Kopf zur rechten Seite neigen lässt. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.





Stufe 3 (Dehnung „passiv“)

Mit der rechten Hand über den Kopf Richtung linkes Ohr greifen. Durch Ziehen des Kopfes nach vorne rechts unten Richtung rechten Knie die Dehnung so weit wie möglich verstärken. Dabei mit den Augen nach links schauen. Der Rücken sollte während der Übung gerade gelassen und die linke Schulter maximal nach unten gezogen werden. Der linke Arm bleibt dabei lang, der Handrücken wird hochgezogen. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 4 (Dehnung)

Den Kopf nun aktiv – mit maximaler Kraft – gegen die haltende Hand drücken, als ob man ihn wieder aufrichten möchte. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 5 (Ansteuerung und Dehnung „passiv“)

Als nächstes die Spannung lösen und versuchen den Kopf weiter nach rechts vorne unten zu beugen. Den Blick dabei nach links gerichtet lassen. Danach mit der rechten Hand die Dehnung noch einmal verstärken. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.





Stufe 6 (Dehnung „Faszien“)

In der maximal erreichten Dehnungsposition die Hand noch am Kopf lassen und durch wellenförmig-federnde Bewegungen die Dehnung verstärken. Dabei ziehen der linke Arm und die linke Schulter Richtung Boden und gleichzeitig der Kopf weiter zur rechten Seite. Zusätzlich werden mit dem linken Arm, beim Ziehen Richtung Boden, kleine Richtungswechsel durchgeführt. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 7 (Wahrnehmung)

Die Hand nun langsam vom Kopf lösen und den Kopf aktiv – so weit wie möglich – weiter zur Seite neigen und die Schulter nach unten ziehen. Vergleichend hineinspüren und beobachten, wie weit sich der Kopf nun zur Seite neigen lässt. Zusätzlich werden Kopf und Schulter wellenförmig-federnd voneinander weg bewegt. Auch hier vorsichtige Richtungswechsel einbauen. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 8 (Entspannung)

Rückkehr zur Ausgangsposition in der Mitte. Entspannen solange wie nötig.

Danach die andere Seite dehnen

Viel Erfolg

