

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Die Schulter – Trainingsübungen für Zuhause

**Gesundheit
zum
Mitmachen**

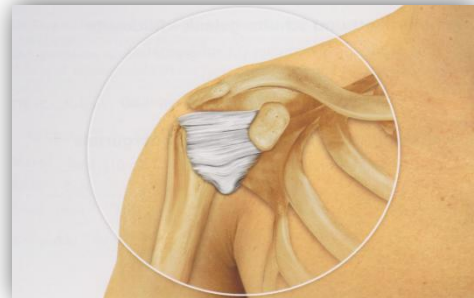


*„Jemanden die kalte Schulter zeigen“ - „Etwas auf die leichte Schulter nehmen“
„Eine schwere Last schultern“*

Selbst wenn es nur abgedroschene Sprichwörter sind, eines haben sie gemeinsam: Sie verdeutlichen, dass die Schulter im Alltag großen Belastungen standhalten muss. Tagtäglich beanspruchen wir unsere Schultern – jedoch oftmals völlig unbewusst und sehr einseitig. Doch ohne Schulter ist ein normaler Tagesablauf nur schwer zu bewerkstelligen – versuchen Sie es selbst: versuchen Sie einen Tag ohne die Bewegung der Schulter auszukommen. Das geht nicht, achten Sie daher besonders auf die Gesundheit ihrer Schulter.+

Zusammensetzung der Schulter

Das Bild zeigt die Zusammensetzung der Schulter. Das Schultergelenk besteht aus drei Knochen: dem Oberarmknochen, dem Schulterblatt und dem Schlüsselbein. Oberarmknochen und Schulterblatt sind durch ein Kugelgelenk miteinander verbunden. Dieses Kugelgelenk sorgt für einen großen Bewegungsspielraum der Schulter und der Arme. Gestützt und geführt wird die Schulter von der Schultergürtelmuskulatur, Bändern und der Schulterkapsel. Durch regelmäßiges Training können Sie mit einfachen Übungen ihre Schulter stärken und Verletzungen einschränken.



Das Programm – Allgemeine Hinweise

- Atmen Sie langsam ein und aus. Führen Sie jede Übung ca. 2-3 Atemzüge durch. Je nach Belastungsempfinden kann die Belastungszeit variiert werden.
- Denken Sie daran, die Schultern nicht hoch zu ziehen, sondern locker zu lassen.
- Sollte eine Übung die Verspannung verstärken, verringern Sie die Intensität oder brechen Sie die Durchführung ab

→ Ausgangsstellung für jede Übung

Setzen Sie sich zu Beginn der Übungen aufrecht mit geradem Rücken auf einen Stuhl und halten sie ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

1. Fühlen sie in ihre Schulter hinein

Lenken sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf ihre Schulter. Wie fühlt sie die Schulter an? Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links? Sind die Schultern auch wirklich entspannt?

2. Kreisen sie ihre Schultern

Nehmen Sie die Ausgangsstellung ein und lassen Sie ihre locker seitlich Arme hängen. Beginnen Sie damit, die Schultern nach hinten zu kreisen – erst klein, dann größer werdend. Anschließend kreisen Sie die Schulter 3-4 Mal vorwärts.

3. Dehnen und Kräftigen Sie im Wechsel

Ablauf:

- Ausgangsposition einnehmen – bilden Sie mit ihren Armen ein „U“ (Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe, Hände zeigen nach oben). Ziehen Sie nun die Arme nach hinten, die Ellenbogen leicht nach unten und drücken somit ihre Schulterblätter zusammen – 2-3 Atemzüge halten
- Anschließend haken Sie ihre Finger mit gestreckten Armen vor dem Kopf zusammen – schieben Sie die gestreckten Arme auf Schulterhöhe so weit wie möglich nach vorne, der Kopf hängt locker nach unten – 2-3 Atemzüge halten.
- Wiederholen Sie den gesamten Bewegungsablauf bis zu 4 mal

4. Lassen sie bewusst los – Fühlen sie erneut in ihre Schulter

Wiederholen sie die erste Übung. Gibt es Unterschiede? Fühlt sich ihre Schulter besser an?

Und nun los...Denken Sie an ihre Schulter um das Leben zu schultern!

Wussten Sie schon, dass...

...eine Stunde Training über die Woche verteilt ausreichen, um Schulterschmerzen zu lindern?! Das besagt eine Studie aus dem Jahr 2012, bei der 447 Personen, die täglich am Computer arbeiten untersucht wurden. Heraus kam, dass 3 x 20 Minuten pro Woche die beste Frequenz ist, um Schulterschmerzen zu lindern oder präventiv zu verhindern. Dabei wurde noch ein positiver Nebeneffekt entdeckt: auch Nackenbeschwerden lassen sich so vermeiden.

Ihr Gesundheitsteam (Michel Abt & Sam Behrend, Studenten der Sportpädagogik, KIT)