

## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 6

### Thema: Schulterkraft und -beweglichkeit

Zu unserem Schultergürtel gehören die Schulterblätter und die Schlüsselbeine, welche am Schultergelenk miteinander verbunden sind.

Hierbei handelt es sich um ein Kugelgelenk, welches Bewegungen in alle Richtungen zulässt.

Aufgrund von einseitigen Belastungen, Bewegungsmangel, Vorverletzungen etc. verliert das Gelenk jedoch häufig die optimale Gelenkausrichtung.



Der Oberarmkopf liegt nicht mehr optimal in der Gelenkpfanne, sondern wird durch viel Computerarbeit oder Smartphone-Nutzung nach vorne geschoben.

- ⇒ Dadurch verringert sich nicht nur die Beweglichkeit in diesem Gelenk, sondern es kann leichter zu Überlastungen und Verletzungen im Schultergelenk kommen.

Durch die gebeugte Haltung und die eingedrehten Schultern (wie im Bild rechts) werden zudem auch die Nackenmuskeln vermehrt belastet und es kann hier zu Verspannungen kommen.





Ziel ist es daher durch Mobilisations- und- Kräftigungsübungen die Schultern wieder nach hinten zu ziehen, um den Oberarmkopf zurück in die optimale Position zu bekommen.

Dadurch können nicht nur Problematiken verbessert oder verhindert werden, sondern in dieser Position kann im Schultergelenk auch mehr Kraft generiert werden, wenn man z.B. etwas überkopf stemmt oder Liegestützen durchführt.

Wir wollen also sowohl mehr Beweglichkeit in der Schulter bekommen, um wieder alle Bewegungsmöglichkeiten der Schulter nutzen zu können, als auch mehr Kraft, um das Schultergelenk besser in der Gelenkpfanne halten und führen zu können.