



## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 3

### Thema: Schultern und Arme

Während bei Männern die Arme und Schultern oft nicht groß genug sein können, ist bei Frauen ab und an eine **Angst vor zu großen Muskeln** durch Krafttraining zu beobachten. Durch ein Training mit dem eigenen Körpergewicht lassen sich die Schultern und Arme zwar **sehr gut straffen**, große Muskelzuwächse sind jedoch eher bei dem **Training mit Zusatzgewichten** wie Hanteln oder Krafttrainingsgeräten zu erwarten. Zudem findet hormonell bedingt, ein **Muskeldickenwachstum bei Frauen auch langsamer** statt als bei Männern.

Abgesehen von den ästhetischen Zielen bzw. Sorgen, hat die Kräftigung der Schultern und Arme aber auch gesundheitlich eine Reihe an Vorteile.

Die Muskeln und Sehnen um das Schultergelenk herum, wie der Deltoideus, der Trapezius, der Rotatorenmanschette und andere Muskeln, tragen zur **Stabilisierung des Schultergelenks** bei und ermöglichen eine **effiziente Kraftübertragung** vom Rumpf bis zu den Händen. Dies ist besonders wichtig für Aktivitäten, die eine hohe Arm- und Schulterkraft erfordern, wie zum Beispiel das Heben von Gewichten oder das Ausführen von sportlichen Bewegungen.



Die Muskeln im Unterarm sind für die **Griffstärke** und die Handfunktion von großer Bedeutung. Diese Muskeln ermöglichen das Greifen und Halten von Gegenständen in unterschiedlichen Positionen und unterstützen Aktivitäten, die **präzise Handbewegungen** erfordern, wie das Schreiben, das Bedienen von Werkzeugen oder das Ausführen von Handübungen im Fitnessstudio.

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

Die vielen Muskeln des Schultergürtels helfen dabei, den **Oberarmkopf bei Bewegungen in der Gelenkpfanne zu halten** und zu stabilisieren.



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 werden zudem auch die Nackenmuskeln vermehrt belastet und es kann hier zu Verspannungen kommen.

Ziel in diesem Kurs ist es daher, durch **Mobilisations- und- Kräftigungsübungen** die Schultern wieder nach hinten zu ziehen, um den Oberarmkopf zurück in die **optimale Position** zu bekommen, sowie die Schulterblätter so zu trainieren, dass sie die Bewegungen der Schulter optimal faszilitieren.

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