

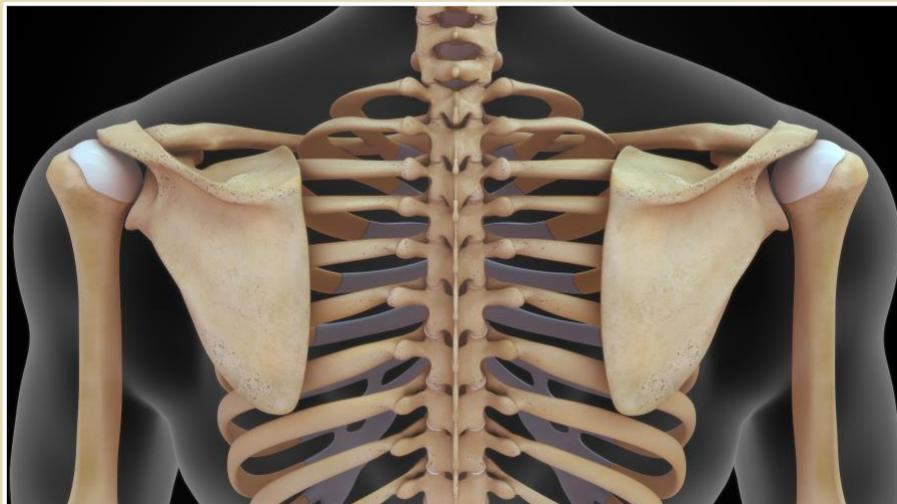


Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 6

Thema: Schultern und Animal Moves

Unsere Schulter ist ein bedeutendes Gelenk im menschlichen Körper. Es spielt eine Schlüsselrolle bei Aktivitäten, die Arm- und Handbewegungen erfordern, wie Heben, Tragen, Werfen und Greifen.

Das Schultergelenk ist ein Kugelgelenk, das die größte Bewegungsfreiheit aller Gelenke im Körper bietet. 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 Mobilisationsübungen den Schultern die Möglichkeit zu geben, sich optimal ausrichten zu können. Die Schulterblätter sollen zudem so trainiert werden, dass sie die Bewegungen der Schulter optimal faszilitieren.

Dadurch können nicht nur Problematiken verhindert werden, sondern durch eine verbesserte Beweglichkeit kann im Schultergelenk auch **mehr Kraft generiert** werden, wenn man z.B. etwas überkopf stemmt oder Liegestützen durchführt.

Animal Moves:

Animal Moves ist ein Trainingsstil, welcher inspiriert ist von den natürlichen Bewegungsmustern von Tieren und der Elemente aus Yoga, Gymnastik, Parkour und Breakdance kombiniert. Animal Moves beansprucht den gesamten Körper, einschließlich der großen und kleinen Muskelgruppen. Übungen wie der Bärenang oder der der Spinnenlauf trainieren gleichzeitig Arme, Schultern, Rumpf und Beine.

Durch dynamische und fließende Bewegungen verbessert Animal Moves die Flexibilität und Beweglichkeit der Gelenke. Die Übungen fördern eine größere Bewegungsfreiheit und können helfen, Muskelverspannungen und Steifheit zu lösen.

Die komplexen Bewegungsmuster von Animal Moves fördern die Koordination und das Gleichgewicht. Übungen wie der Affengang erfordern präzise Bewegungen und eine gute Körperkontrolle. Zudem erfordern Animal Moves, dass wir uns außerhalb der optimalen Gelenkzentrierung (wie bei einer Standard-Kniebeuge) bewegen.



Wenn wir unsere Gelenke in den verschiedensten Positionen trainieren, dann sind sie für jegliche Belastungen im Alltag oder Sport vorbereitet. Denn öfters als wir denken mögen, werden unsere Gelenke im Alltag in Positionen gebracht, in denen wir weit entfernt sind von einer optimalen Gelenkausrichtung. Bereiten wir unseren Körper daher gezielt auf solche Positionen vor bei denen die Knie mal nach innen geführt oder verdreht werden, erreichen wir damit eine höhere Widerstandsfähigkeit für sämtliche Herausforderungen im Alltag, egal ob ruckartige Bewegungen oder Extrempositionen.

Ein weiterer Vorteil eines solchen Trainings ist es, dass sämtliche Muskeln und Faszien in unserem Körper, die kreuz und quer angeordnet sind, dadurch auch trainiert werden, während sie bei einem lediglich geradlinigen Training mit optimaler Gelenkzentrierung eher verkümmern würden. Denn auch hier gilt „use it or lose it“. Bei allen Bewegungsradien unserer Gelenke, die wir nicht benutzen oder gezielt trainieren, gehen die Funktionen verloren und die Muskeln und Faszien verkümmern nach und nach.

In diesem Kurs führen wir daher zum Ende des Hauptteils stets integrative Ganzkörperbewegungen durch, welche entweder direkt aus dem Animal Moves Trainingsansatz stammen oder aber diesem ähneln.