

Aussenrotation im Schultergelenk

Das Schultergelenk ist ausserordentlich beweglich aber dadurch auch sehr verletzungsanfällig. Der Oberarm wird nur durch Muskeln, die Rotatorenmanschette, im Schultergelenk fixiert. Sind die Rotatoren zu schwach, kann die Gelenkstabilität beeinträchtigt werden.

Neben den Muskeln der Rotatorenmanschette (infraspinatus, supraspinatus, teres minor und subscapularis) wirken unter anderem auch der breite Rückenmuskel (M. latissimus dorsi) und der grosse Brustmuskel (M. pectoralis major) auf das Schultergelenk. Beide rotieren den Oberarm nach innen. Sind sie zu stark und die Aussenrotatoren (infraspinatus und teres minor) zu schwach, wird die Gelenksgeometrie geringfügig verändert. Diese Veränderung kann schon ausreichen um bei gewissen Bewegungen Schmerzen in der Schulter zu erzeugen.

Nachdem das Training der optisch bedeutsamen Muskeln Latissimus und Pectoralis im Studio sehr beliebt ist, sich aber kaum jemand um den kleinen unscheinbaren aber nicht minder wichtigen Infraspinatus kümmert, kommt es häufig zu Haltungsfehlern und zu Schulterproblemen bei Drückbewegungen. Um diese zu verhindern, sollte auf ein ausgewogenes Kräfteverhältnis von Innen- und Aussenrotatoren im Schultergelenk geachtet werden.

Meistens sind es die Aussenrotatoren, die zu schwach sind – die beste Übung um dies zu ändern ist die Aussenrotation im Schultergelenk:

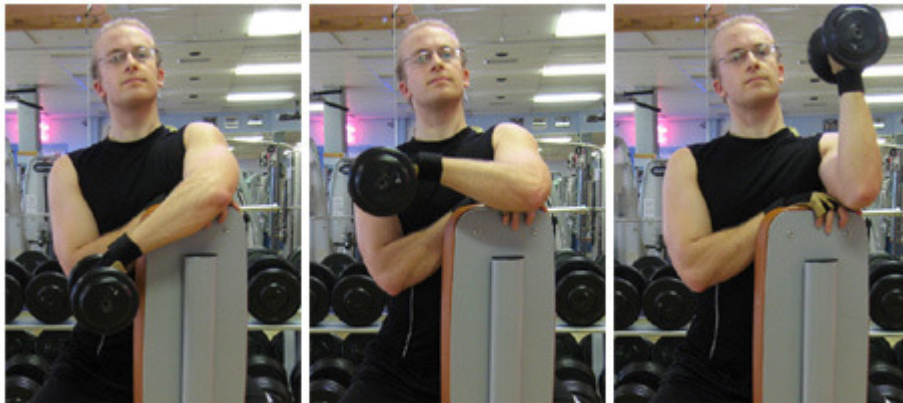
Lying L-Flys

Man legt sich seitlich auf eine Bank und gibt die unten liegende Hand auf den Boden. Dann den anderen Arm (mit der Kurzhantel oder einer Hantelscheibe in der Hand) im Ellbogengelenk 90° anwinkeln und den entsprechenden Oberarm seitlich am Körper auflegen. Nun lässt man das Gewicht runter, bis es die Bauchmuskeln berührt und führt es dann im Bogen soweit nach oben wie möglich. Den Oberarm belässt man dabei immer auf dem Oberkörper. Niemals den Oberkörper mit bewegen oder den Ellbogen anheben.



Standing L-Flys

Man stellt sich vor eine verstellbare Schrägbank, das obere Ende sollte ungefähr auf Höhe der Brustwarzen liegen. Den nicht zu trainierenden Arm legt man nun auf das obere Ende der Bank (als Polster) und positioniert den anderen Oberarm, dessen Ellbogen 90° angewinkelt wird, darauf. Nun lässt man das Gewicht kontrolliert nach unten und führt es dann im Bogen soweit wie möglich nach oben. Niemals den Oberkörper mitbewegen oder den Ellbogen anheben.



Lateral Raise

Man nimmt in jede Hand eine Kurzhantel, beugt die Ellbogen 90° und hebt die Arme wie beim Seitheben bis sie parallel zum Boden sind. Dann führt man die Hanteln mit den Unterarmen im Bogen nach oben und belässt dabei die Oberarme in der Horizontale.



Es gibt noch eine Vielzahl weiterer Übungen. Wesentlich ist immer die Aussenrotation, **also seid kreativ, benutzt beispielsweise auch mal den Seilzug, elastische Bänder, etc.**

Bei Fragen hilft dir das SUN-Fitness Team gerne weiter,

Daniel Schiller