Beweglichkeitsverbesserung Schultergürtel Schwimmen

Zur Bewegungsausführung beim Kraulschwimmen sind zwei Komponenten der Kondition wesentlich: Beweglichkeit und Kraft. Durch das Training wird die regelmäßig ausgeführte Bewegung konditioniert. Das heißt, die Beweglichkeit ist im Rahmen der regelmäßig ausgeführten Bewegungen vorhanden und die dafür benötigte Kraft steht zur Verfügung. Im Allgemeinen werden durch nicht leistungssportliche Schwimmer die Bewegungen gerade im Bereich des Schultergürtels nicht optimal ausgeführt, da die Beweglichkeit zu Beginn des Schwimmtrainings bereits stark eingeschränkt ist und im Allgemeinen während des Schwimmtrainings weiter verringert wird.
Im Folgenden werden Übungen dargestellt, die die Dysbalance zwischen gut entwickelten und ständig trainierten Kraftfähigkeiten und sich verringernder Beweglichkeit zu beseitigen helfen sollen. Dazu ist zu beachten, dass bei stärkerem Krafttraining auch eine Verstärkung des Beweglichkeitsstrainings notwendig ist. Ebenso sollte Beweglichkeitstraining immer von Krafttraining begleitet sein.

Arten des Beweglichkeitstrainings:

1. Erhaltendes, Regeneration förderndes und Verletzungen vermeidendes Beweglichkeitstraining
   a) Verletzungen vermeidendes Beweglichkeitstraining
      ZIEL: Vorbereitung des folgenden Trainings, insbesondere bei schnellen und explosiven Inhalten empfehlenswert
      Nach einer lockeren Erwärmung werden mit wachsender Intensität Übungen durchgeführt, im Anschluss nicht sofort wieder voll belasten!
      Haltedauer 10-15 Sekunden, Schwungdehnen möglich
      Langsam an die maximale Beweglichkeit „Herantasten“
   b) Erhaltendes und Regeneration förderndes Beweglichkeitstraining
      ZIEL: Nachbereitung des Trainings, insbesondere bei kraftvollen und monotonen Inhalten
      Nach dem Training werden mit wachsender Intensität Übungen durchgeführt
      Haltedauer 10-30 Sekunden
      Langsam an die maximale Beweglichkeit „Herantasten“; nicht sinnvoll bei Kohlenhydrat- und anderen Mangelerscheinungen, die die Fähigkeit der bewussten Muskelsteuerung herabsetzen

2. Training zur Verbesserung der Beweglichkeit
   ZIEL: Erhöhung der Beweglichkeit
   Nach einer intensiven Erwärmung folgt eine Entspannungsphase, bei der, z. B. durch autogene Übungen, die Muskulatur weitestgehend entspannt wird. Die Übungen sollten mit möglichst geringem eigenem Kraftaufwand, z. B. durch Partnerübungen, mit wachsender Intensität Übungen durchgeführt werden. Dabei muss auf jeden Fall die maximale Bewegungsamplitude erreicht und im Verlauf der Übungsausführung ausgeweitet werden. Es muss über den „Schmerzpunkt“ hinausgegangen werden (Fixieren, Nachdehnen,…)
   <u>! Nur positiver Dehnschmerz im Muskel, kein Schmerz in Gelenken ! Im Anschluss vorsichtig bewegen, der Bewegungsapparat muss sich auf normale Bewegungen erst wieder einstellen !</u>
   Haltedauer 25-30 Sekunden, mehrfache Wiederholung, selbständige Trainingseinheit
   Langsam an die maximale Beweglichkeit „Herantasten“, nicht bei Kohlenhydrat- und anderen Mangelerscheinungen, die die Fähigkeit der bewussten Muskelsteuerung herabsetzen

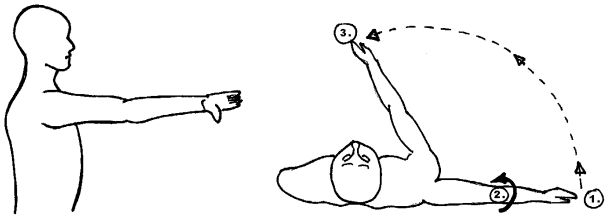
Bei Sportlern mit potentiellen Gefährdungen (Schulterauskugelungen, Überbeweglichkeiten u. ä.) und akuten Verletzungen ist eine medizinische Konsultation dringend zu empfehlen!

Individuelle Zielkontrolle:

Datum	Händereichen am Rücken	Schulterbreite	Ausschulterbreite

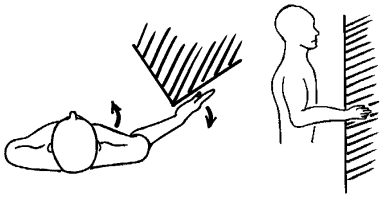
Vervielfältigungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung

Hintere Schulterkapsel (www.gaertner-servatius.de)



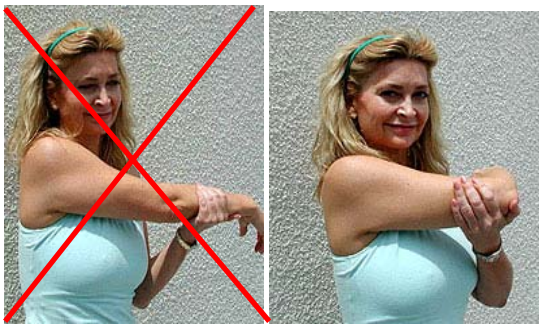
Den betroffenen Arm waagerecht halten (90° Abduktion). Die Muskeln jetzt so anspannen, als wenn man den ganzen Arm nach unten drücken wollte. Man kann sich dabei vorstellen, ein Gewicht mit dem Arm nach unten drücken zu wollen, wobei die Position des Armes jedoch unverändert bleibt. Zusätzlich wird der Arm dabei kräftig nach innen gedreht (Daumen zeigt nach unten). Nun bewegt man den Arm langsam immer mehr in Blickrichtung (sogenannte horizontale Adduktion) und stellt sich vor, gegen einen Widerstand zu drücken, der langsam nachlässt. Es werden also die Schultermuskeln für die Bewegung nach unten, nach innen und für die Innendrehung gemeinsam angespannt. Bei zunehmender Anspannung soll an der Schulter hinten deutlich die Spannung zu spüren sein.

Vordere Schulterkapsel (www.gaertner-servatius.de)



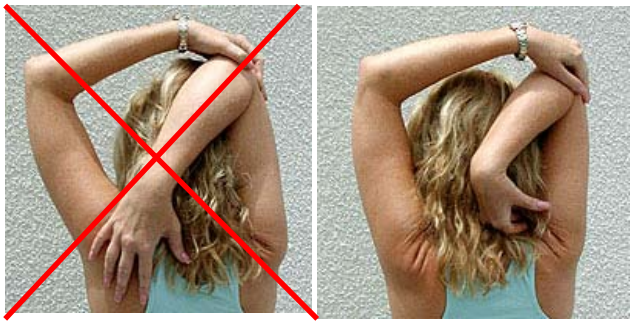
Position wie auf der Abbildung: Der Oberarm liegt am Körper an, das Ellenbogengelenk wird gebeugt. Die Hand wird zum Beispiel hinter einem Mauervorsprung gehalten und die Schulter in Außendrehung gebracht. Am Ende der Bewegung wird schmerzfrei eine federnde Außendrehung der Schulter durchgeführt.

Infraspinatus (www.svl.ch)



Spannung spüren in der Schulterblattgegend. Den Arm am Ellbogen gebeugt auf der Höhe des Brustkastens halten, aber nicht ganz am Körper, sondern etwa 10 - 15 cm entfernt. Mit dem Oberkörper in Zugrichtung mit drehen. Arm nicht in Kontakt mit dem Brustkasten. **Falsche Ausführung:** Zu starke Beanspruchung der hinteren Schulterkapsel anstatt des Muskels.

Triceps/Teres major/minor (www.svl.ch)



Spannung spüren auf der Seite des Arms und gerade unterhalb der Schulter. Die eingerollte Hand auf die Schulter der gleichen Seite halten. Den Ellbogen leicht Richtung Kopf ziehen in Richtung hinter das Ohr. Den Kopf aufrecht halten.

Biceps (www.svl.ch)

Falsche Ausführung. Mit dieser Übung wird die vordere Schulterkapsel zu stark gedehnt, was zu einer Lockerung des Gelenks führen kann. Darüber hinaus dehnt diese Übung nur den Ansatz der Bizepssehne, nicht den ganzen Muskel.

Richtige Ausführung. Mit dem Rücken an einen Tisch o.ä. sitzen, gestreckte Arme ungefähr auf Schulterhöhe mit den Handflächen nach unten auf die Auflagefläche legen. Dann die Arme langsam nach hinten schieben, bis im Bizeps Spannung aufgebaut wird. Falls die Dehnung in den Schultern gespürt wird, muss man die Höhe der Auflagefläche variieren. Gerade Haltung, nicht nach vorne lehnen. Die Dehnung kann durch Drehen der Handflächen und Daumen nach vorne verstärkt werden.

Vervielfältigungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung

Pectoralis major/minor, Deltamuskel vorne (www.svl.ch)

Dehnung des Brustmuskels. Übung 1 gibt etwas mehr Kontrolle über die Hebelwirkung.
Übung 1: Der Vorderarm (Ellbogen 90°) wird gegen Wand oder Türrahmen gestützt, Ellbogen mindestens auf Schulterhöhe. Fuß auf der Seite, die gedehnt wird, vor der Schulterebene. Den Oberkörper langsam weg von der Wand drehen, bis man die Dehnung spürt. Die Höhe des Ellbogens variieren, so dass kein Schmerz auftritt.
Übung 2: Gleich, aber mit gestrecktem Arm.

Untere Schulterkapsel und Latissimus (www.svl.ch)

Auf einem Bett oder Bank liegend. Der Kopf hängt fast über den Rand hinaus. Einen Stab oder etwas ähnliches (nicht schwerer als 1 kg) fassen, die Hände etwas außerhalb Schulterbreite. Den Stab über den Kopf heben und so weit nach hinten wie möglich mit gestreckten Ellbogen und Handgelenken dehnen. Den Rücken flach halten.

Levator scapulae (www.svl.ch)

Dehnung eines Muskels zwischen Schulterblatt und Hals. Die eine Hand auf den Hals platzieren, Ellbogen zeigt nach oben. Die andere Hand fasst den Kopf hinter dem Ohr. Kopf nach vorne unten in Richtung Hüfte ziehen.

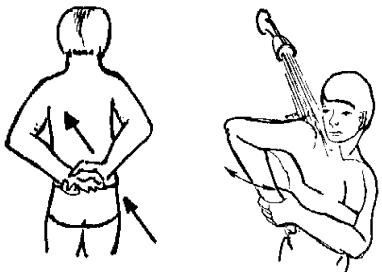
Oberer Trapezius, Scalenus, Hals (www.svl.ch)

Dehnung von Muskeln mit Ursprung/Ansatz am Hals und am Brustkorb. Aufrechte Sitzhaltung. Blick gerade nach vorne, dann Kopf seitwärts kippen. Um die Dehnung zu verstärken, Arm auf der zu dehnenden Seite nach unten und außen ziehen, Handfläche nach vorne. Verschiedene Halsmuskeln können angesprochen werden, indem man den Blick anstatt nach vorne weg von der zu dehnenden Seite auf die Hüfte richtet.

Latissimus (www.svl.ch)

Stehend, Arme nach oben gestreckt, überkreuzte Handgelenke, Handflächen zeigen gegeneinander. Arme nach oben und leicht nach hinten ziehen. Die Dehnung kann verstärkt werden durch leichtes Beugen des Körpers auf die Seite.

Mobilisation Schulter (www.gaertner-servatius.de)



Vervielfältigungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung