

Workout: Schulter (Fitnessband)

Aufwärmen:

1. Jumping-Jack klassisch 1 Minute. Arme seitlich maximal hoch mitschwingen. Füße beim Sprung bis schulterbreit öffnen und wieder schließen. (Locker, nicht zu kraftvoll)
2. Jumping-Jack vor und zurück 1 Minute. Arme diagonal zu den Beinbewegungen maximal nach vorne und hinten hochschwingen. Füße beim Sprung im Wechsel nach vorne und hinten in Schrittstellung bringen. (Locker, nicht zu kraftvoll)

Übung 1 (Oberer Rücken, hintere Schulter)

Leichte Schrittstellung. Vorderen Fuß mittig auf das Fitnessband stellen. Die Enden des Fitnessbands überkreuz mit den Händen unten mit gestreckten Armen halten. Oberkörper vorbeugen. Die Oberarme im 90-Grad-Winkel zum Körper auf Schulterlinie gegen den Widerstand heben und wieder senken. Die Ellenbogen werden bis zur Schulterlinie hochgezogen. Die Hände sind dann vor der Brust.

Haltungshinweise:

Becken, Oberkörper, Hals und Kopf bilden eine Linie. Füße seitlich etwa schulterbreit auseinander, aber in Schrittstellung. Position beibehalten. Die Oberarme sind in einem 90-Grad-Winkel zum Oberkörper. Der Blick geht schräg nach unten.

Ausführungshinweise:

Den Bauchnabel aktiv einziehen und das Gesäß anspannen, um das Becken und den Oberkörper auf eine Linie zu bringen. Die Fersen mit Muskelanspannung Richtung Boden drücken. Hals recken und das Kinn etwas anziehen, um den Kopf und den Oberkörper auf eine Linie zu bringen. Kontrollierte zügige synchrone Bewegungen der Oberarme. Das Fitnessband muss ständig unter Spannung bleiben. In der nächsten Runde Schrittstellung mit dem anderen Bein.

Übung 2: (Seitliche Schultern)

Füße parallel hüftbreit auseinander. Beide Füße mittig auf das Fitnessband stellen. Die Enden des Fitnessbands überkreuz mit den Händen vor dem Körper auf Bauchnabelhöhe halten. Oberkörper aufgerichtet. Die Oberarme seitlich bis auf Schulterhöhe gegen den Widerstand heben und wieder senken. Die Oberarme und Unterarme sind oben parallel zum Boden.

Haltungshinweise:

Becken, Oberkörper, Hals und Kopf bilden eine Linie. Position beibehalten. Die Oberarme sind möglichst nah seitlich am Oberkörper vor dem Start einer Wiederholung. Der Blick geht nach vorne.

Ausführungshinweise:

Den Bauchnabel aktiv einziehen und das Gesäß anspannen, um das Becken und den Oberkörper auf eine Linie zu bringen. Hals recken und das Kinn etwas anziehen, um den Kopf und den Oberkörper auf eine Linie zu bringen. Kontrollierte zügige synchrone Bewegungen der Oberarme. Das Fitnessband muss ständig unter Spannung bleiben. Die Hände nah vor dem Körper mit nach oben und unten führen.

Übung 3: (Hintere und seitliche Schultern, oberer Rücken und Triceps)

Füße parallel hüftbreit auseinander. Beide Füße mittig auf das Fitnessband stellen. Die Enden des Fitnessbands überkreuz mit den Händen hinter dem Körper auf Schulterhöhe in Schulterbreite halten. Oberkörper aufgerichtet. Die Arme bis ganz nach oben gegen den Widerstand heben und wieder senken. Ellenbogen werden gebeugt und gestreckt.

Haltungshinweise:

Becken, Oberkörper, Hals und Kopf bilden eine Linie. Position beibehalten. Die Oberarme sind im rechten Winkel seitlich zum Oberkörper vor dem Start einer Wiederholung. Der Blick geht nach vorne. Bauch- und Gesäß-Spannung halten, um ein Hohlkreuz zu vermeiden!

Ausführungshinweise:

Den Bauchnabel aktiv einziehen und das Gesäß anspannen, um das Becken und den Oberkörper auf eine Linie zu bringen. Hals recken und das Kinn etwas anziehen, um den Kopf und den Oberkörper auf eine Linie zu bringen. Kontrollierte zügige synchrone Bewegungen der Arme. Das Fitnessband muss ständig unter Spannung bleiben. Die Ellenbogen werden weit hinten nach oben und unten geführt.

Übung 4: (Vordere und seitliche Schultern)

Füße parallel hüftbreit auseinander. Beide Füße mittig auf das Fitnessband stellen. Die Enden des Fitnessbands überkreuz mit den Händen vor dem Körper auf Schulterhöhe in Schulterbreite halten. Oberkörper aufgerichtet. Die Arme bis ganz nach oben gegen den Widerstand heben und wieder senken. Ellenbogen werden gebeugt und gestreckt.

Haltungshinweise:

Becken, Oberkörper, Hals und Kopf bilden eine Linie. Position beibehalten. Die Oberarme sind im rechten Winkel seitlich zum Oberkörper vor dem Start einer Wiederholung. Der Blick geht nach vorne. Bauch- und Gesäß-Spannung halten, um ein Hohlkreuz zu vermeiden!

Ausführungshinweise:

Den Bauchnabel aktiv einziehen und das Gesäß anspannen, um das Becken und den Oberkörper auf eine Linie zu bringen. Hals recken und das Kinn etwas anziehen, um den Kopf und den Oberkörper auf eine Linie zu bringen. Kontrollierte zügige synchrone Bewegungen der Arme. Das Fitnessband muss ständig unter Spannung bleiben. Die Ellenbogen können leicht nach vorne orientiert nach oben und unten geführt werden.

Atmung:

Ausatmung beim Heben der Arme. Einatmung beim Senken der Arme.

Dauer:

15-30 Sekunden. 30-45 Sekunden Pause vor dem Start der nächsten Übung. Insgesamt 4 Runden. Alle 3-4 Tage.

Trainingsart:

Konzentrisch (dynamisch); Kraftausdauertraining

Variationen zum Fitnessband:

1. Fitnessbänder gibt es in unterschiedlichen Widerstandsstärken. Mit zunehmender Trainingserfahrung können stärkere Bänder verwendet werden.

Entscheidend bleibt die saubere Technik bei der Ausführung. Der Vorteil der Fitnessbänder liegt darin, sie ohne Aufwand überall mit hinnehmen zu können.

2. Statt mit Fitnessbändern kann bei Einsteigern auch ohne Geräte, nur mit dem Gewicht der Arme, trainiert werden.
3. Die Verwendung von Kurzhanteln oder Gewichtsmanschetten sind ebenfalls möglich.
4. Der Einsatz einer Langhantel ist ebenfalls möglich.

Trainingsplan:

Als Einstiegsregel gilt, immer mit der Variante einzusteigen, die man mit geringer Anstrengung in 15 Sekunden mit 30 Sekunden Pause noch korrekt wiederholen kann und zwar bei allen vier Übungen und über vier Runden, also 16 mal und das zwei- bis dreimal in der Woche. Dann erhöht man nach und nach die Dauer der Übungen. Stagniert die Leistung, erhöht man nach und nach zusätzlich die Pausenzeit. Ist die Maximaldauer der Übungen erreicht, reduziert man nach und nach wieder die Pausenzeit, bis man am Ende 30 Sekunden trainiert und 30 Sekunden Pause gemacht hat. Erst dann erhöht man die Intensität durch ein stärkeres Fitnessband oder ein höheres Gewicht und beginnt wieder von vorne. So wird man kontinuierlich ausdauernder. Man sollte in den 30 Sekunden mindestens 15 Wiederholungen schaffen. Wenn die Pause 60 Sekunden beträgt, bleiben wir bei mittlerer Intensität gut im aeroben Ausdauerbereich, wenn sie nur 30 Sekunden beträgt, nähern wir uns der anaeroben Schwelle an. Bei einer hohen Intensität können wir dadurch ein sehr intensives Intervalltraining absolvieren.

Muskelbeanspruchung der Übung 1:

Hintere und seitliche Schultermuskulatur, obere und untere Rückenmuskulatur, autochthone Rückenmuskulatur (Rückenstrecker), Rotatorenmanschette, vordere Oberarmmuskulatur, Gesäßmuskulatur, vordere Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur.

Muskelbeanspruchung der Übung 2:

Seitliche und vordere Schultermuskulatur, obere Rückenmuskulatur, autochthone Rückenmuskulatur (Rückenstrecker), Unterarmmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur

Muskelbeanspruchung der Übung 3:

Hintere, vordere und seitliche Schultermuskulatur, obere Rückenmuskulatur, Nackenmuskulatur, autochthone Rückenmuskulatur (Rückenstrecker), Rotatorenmanschette, hintere Oberarmmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, vordere Oberschenkelmuskulatur, Schienbeinmuskulatur.

Muskelbeanspruchung der Übung 4:

Vordere und seitliche Schultermuskulatur, obere Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, autochthone Rückenmuskulatur (Rückenstrecker), Rotatorenmanschette, hintere Oberarmmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur, Schienbeinmuskulatur.

Erholung:

1. Auf den Fersen sitzen, Arme nach vorne ausstrecken und Oberkörper ganz vorbeugen, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht und die Hände der ausgestreckten Arme den Boden berühren. Position einige Sekunden halten.

2. Auf den Fersen sitzen, Arme nach hinten ausstrecken und Oberkörper zurücklehnen bis die Hände der ausgestreckten Arme den Boden berühren. Hände weiter zurückschieben. Position einige Sekunden halten.
3. Auf den Bauch legen, einen Arm rechtwinklig zum Körper ausgestreckt zur Seite legen. Oberkörper Richtung des ausgestreckten Armes drehen. Position einige Sekunden halten. Dann die Seite wechseln.
4. Auf den Fersen sitzen, Arme um den Körper schlingen und um die Schultern herumgreifen und festhalten (Selbstumarmung). Oberkörper nach vorne etwas einrollen. Position einige Sekunden halten.