

Schultertraining - typische Fehler und Probleme

Wenn wir vom Training der Schulter sprechen, meinen wir üblicherweise unseren Deltamuskel. Wichtig ist, dabei nie zu vergessen, dass unsere Schulter das am schwächsten knöchern geführte große Gelenk in unserem Körper ist. Das bedeutet, dass die Muskulatur eine ganz besondere Rolle bei der Stabilisierung und Grundstellung der Gelenks einnimmt. Gleichzeitig eröffnet dies aber auch eine ganze Reihe an Möglichkeiten, beim Training Fehler zu machen, die letzten Endes zu Problemen führen. Auf die wichtigsten dieser Fehler soll dieser Artikel eingehen.

Übertraining des pars clavicularis

Genau genommen besteht unser Deltamuskel aus 3 Anteilen: Dem pars acromialis, dem pars spinalis und eben dem pars clavicularis. Einfach auch als seitlicher, hinterer und vorderer Deltamuskel bezeichnet. Der pars clavicularis ist dabei meist als vorderer Deltamuskel oder ganz banal als vordere Schulter bekannt.

Die Funktion des vorderen Anteils ist unter anderem eine Anteversion, also ein hervorheben des Arms. Werfen Sie einmal einen Blick auf Ihren Trainingsplan. In den meisten Übungen finden sich dort Übungen wie Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Negativbankdrücken, Military Press und Co. . Alle diese Übungen beinhalten bereits diese Funktion des Muskels. Dazu kommt noch die Alltagsbelastung - sobald sie etwas vor Ihrem Körper halten/tragen müssen, wird der pars clavicularis stärker belastet.

Viele Trainierende trainieren speziell diesen Anteil des Deltamuskels dann noch mit spezifischen Übungen, wie Frontheben mit Kurzhanteln oder am Seil.

Tipp: Nutzen Sie die Zeit für sinnvollere Übungen - in den wenigsten Fällen braucht der vordere Anteil des Deltamuskels eine Eigenbehandlung. Ein übermäßiges Training dieses Anteils kann zudem zu Dysbalancen führen.

Der pars clavicularis setzt, wie der Name vermuten lässt, am Oberarm an und hat seinen Ursprung am Schlüsselbein. Sie können sich vielleicht vorstellen, wohin sich Ihre Schulter bewegt, wenn dieser Muskel verhältnismäßig stärker ist, als der Rest. Das sieht nicht nur mies aus, sondern sorgt auch für ungesunde Haltung.

Übungen hinter dem Nacken

Beim Schulterdrücken hinter dem Nacken erreicht man den Zielmuskel unglaublich gezielt. Grundsätzlich ist an dieser Übung erst einmal auch Positives zu sehen. Die oft zu unbeweglichen Brustmuskeln werden ein die Länge gezogen und die Schulterblätter nach hinten gebracht - Grundsätzlich also eine Übung, die sich positiv auf die Haltung auswirken kann. Wichtig ist aber, dass jeder Trainierende verschieden ist. Bei vielen Trainierenden ist eben genau diese Übung nicht zu empfehlen und sollte vollständig aus dem Trainingsplan verschwinden. Grund ist die unterschiedliche mögliche Form des Akromions - der Schulterblattanhöhe. Zwischen Akromion und Oberarmknochen befindet sich ein Sehnenkanal - je nach individueller Veranlagung fällt dieser enger oder weiter aus. Bei Übungen hinter dem Nacken verengt sich dieser Kanal noch weiter. Deshalb haben Patienten mit Impingementsyndrom bereits beim Heben der Arme über Kopf

Probleme. Kommt jetzt noch Druck auf das Gelenk, kann es bei nicht ausreichendem Platz schnell zu Reizungen und Entzündungen kommen – und das auch bei eigentlich gesunden Trainierenden, die nur “etwas” wenig Platz haben. Vor allem, wenn Sie mit hohen Gewichten trainieren ist die Gefahr einer Überlastung hoch.

Es gilt also: Vorsicht bei allen Übungen hinterm Nacken und nicht übertreiben!

Seitheben - falscher Rotationswinkel der Arme

Hier wird von Trainern oft eine exakte Übungsanleitung gegeben und die Form genau vorgegeben. Wenn Sie Seitheben zum Training des seitlichen Anteils des Deltamuskels durchführen, ist es aber wichtig, die Übung Ihrer individuellen Anatomie anzupassen. Je nach Rotation im Oberarm öffnen oder schließen sich die oben genannten Sehnenkanäle weiter. Es gibt also keine optimale Grundhaltung, hier gilt ausprobieren – und nicht verunsichern lassen, wenn die Übung dadurch etwas anders aussieht als bei anderen.

Die Rotatorenmanschette vergessen

Gerade, wenn es in erster Linie um den Muskelaufbau geht, wird die mitunter wichtigste Muskulatur der Schulter oft beim Training vergessen: die Rotatorenmanschette. Gebildet wird diese von 4 kleineren Muskeln, die aber essentiell für die Stabilität im Schultergelenk sind. Gerade, wenn Sie mit hohen Gewichten trainieren, sorgt eine gut trainierte Rotatorenmanschette für eine Entlastung der passiven Strukturen. Ist sie allerdings unterentwickelt, kommt es oft zu Schmerzen nach Belastungen. Gerade, wenn Probleme mit Engpässen vorliegen ist ein Training hier wichtig, um eine bessere Gesamtverteilung der Belastung zu schaffen.