

3 Tipps und Fehler beim Schultertraining

Unsere Schulter ist das mobilste Gelenk in unserem Körper. Als Kugelgelenk lässt es dreidimensionale Bewegungen in alle Richtungen zu. Im Gegensatz zum Hüftgelenk gibt es beim Schultergelenk keinen knöchernen Schutz. Das bedeutet, dass die Funktion des Schultergelenks noch viel mehr als bei anderen Gelenken von der umgebenden Muskulatur beeinflusst und gesichert wird. Sowohl ästhetisch, als auch funktionell kann dem Schultertraining eine große Bedeutung beigemessen werden. So kann die Grundstellung der Schultern auch die Stellung der Wirbelsäule im mittleren und oberen Bereich beeinflussen und Überlastungen können schnell zu Schmerzen führen, die auch das Training anderer Muskelgruppen unmöglich machen, da die Schulter bei den meisten Übungen für den Oberkörper Teil der kinetischen Kette ist. Die folgenden Aspekte sollten Sie deshalb beim Training beachten.

1. Übungen in den Nacken

Schulterdrücken aus dem Nacken und Latziehen in den Nacken sind oft eingesetzte aber teils problematische Übungen. So findet z.B. beim Latziehen in den Nacken eine stärkere Adduktion in der Schulter, verbunden mit einer geringeren Retroversion statt. Insgesamt sorgt das dafür, dass die Trainierenden die Kontraktion des Latissimus intensiver spüren und so das Gefühl eines intensiveren Trainingsreizes haben. Ebenso verhält es sich mit dem Schulterdrücken aus dem Nacken. Durch die entsprechende Haltung werden synergistisch wirkende Muskeln reduziert und die Zielmuskeln (Trapezius, seitliche Schulter) können gezielter erreicht werden. Außerdem wird durch geöffnete Haltung des Brustkorbs meist eine leichte Dehnung der Brustmuskulatur und eine Aufrichtung der Wirbelsäule erreicht, was sich positiv auf die Haltung auswirken kann. Problematisch ist allerdings, dass die Belastung in der Schulter bei diesen Übungen drastisch zunimmt. Beim Ziehen in oder Drücken aus dem Nacken sind die Sehnenkanäle in den Schultern besonders eng. Das kann die Reibung und somit das Risiko einer mechanischen Entzündung erhöhen. Bekannt ist das auch unter dem Namen „Impingement Syndrom“. In ausgeprägter Form kann dies zu starken Schmerzen, vor allem bei Arbeiten über Kopf führen. Wie hoch das individuelle Risiko ist, hängt von Ihrer persönlichen Anatomie ab. Insgesamt sollten Sie sich aber Gedanken machen, ob Sie Übungen in den Nacken wirklich in Ihrem Trainingsplan brauchen und ob hier das Verhältnis von Risiko und Nutzen stimmt. In den meisten Fällen kann auf diese Übungen verzichtet werden. Wenn Sie diese Übungen unbedingt in Ihren Trainingsplan integrieren wollen, gehen Sie mit der Dosierung des Gewichts behutsamer als bei anderen Übungen vor.

2. Training der vorderen Schulter

Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Negativbankdrücken, Dips und jetzt natürlich die vordere Schulter nicht vergessen. Nicht immer ist es aber sinnvoll, die vordere Schulter noch mit einem Satz Frontheben zu quälen. In den meisten Fällen ist der Anteil der Schulter, der für das Hervorheben des Arms zuständig ist, durch verschiedene Brustübungen – gerade in Splitplänen – ausreichend bedient. Sie können hier also Trainingszeit sparen und gleichzeitig die Gefahr von Übertraining der vorderen Schulter reduzieren.

3. Übertraining der Schulter im Allgemeinen

Jede Druck oder Zugübung involviert das Schultergelenk. In den wenigsten Fällen brauchen Sie bei einem Plan, der ausreichend dieser Übungen enthält, einen Trainingstag mit mehreren isolierten

Übungen für einzelne Bereiche der Schulter. Gerade bei Splitplänen, die z.B. Beintraining und Schultertraining an einem Tag kombinieren, sollten Sie sich des Risikos eines Übertrainings der Schulter bewusst sein. Folgt z.B. am Folgetag ein Rücken oder Brust Programm, ist es wahrscheinlich, dass die Schulter noch nicht ausreichend regeneriert ist. Diese könnte somit leistungsbegrenzender Faktor sein und die Effektivität Ihres Trainings sabotieren.