



Trainieren wie ein Eishockey-Profi

In dieser Ausgabe trainiert Stephan Müller und Sebastian Auttenrieth vom GluckerKolleg mit Uli Liebsch (ehemaliger Nationalspieler und aktueller Trainer) und Barry Noe (aktueller Profi) – also mit gleich zwei Spitzensportlern aus dem Eishockey. Der Schwerpunkt des funktionellen Trainings liegt dieses Mal auf der Stabilität der Schulter.

Uli Liebsch, einst Profi bei den Kölner Haien sowie den Berlin Capitals, und Barry Noe, Spieler bei den Bietigheimer Steeplers, empfehlen in diesem Artikel zusammen mit Stephan Müller und Sebastian Authenrieth Übungen, die die Stabilität des Schultergelenks sowohl im Leistungs- als auch im Freizeitsport deutlich verbessern. Weitere Tipps und Übungen für ein stabiles Schultergelenk erhaltet ihr ab Juli 2013 im „Betreuungshandbuch Schulter“ (siehe Kasten Buchtipp Seite 21). Für ein stabiles Schultergelenk ist es notwendig, alle gelenkumspannenden Muskeln sowohl statisch als auch dynamisch zu kräftigen. Als Einstieg für eine gute Grundstabilität des Körpers und der Schulter eignen sich die folgenden Übungen.



Ausgangsposition



Endposition

Fixierung der Scapula (Schulterblatt) am Kabelzug

Diese Übung ist besonders geeignet, um die Scapula am Körper zu fixieren und das Schultergelenk zu stabilisieren

Beschreibung:

- Rücken stabilisieren
- Kurzer Fuß nach Janda einnehmen (hierfür Ballen, Ferse und Außenkante des Fußes gleichmäßig und optimal belasten)
- Arme gestreckt halten
- Handgelenke stabilisieren und fixieren
- Schulterblätter aktiv senken
- Arme bleiben bei der Übung gestreckt
- Schulterblätter bleiben stabil
- Ist die Übung zu schwer, die Übung im Sitzen durchführen



BUCHTIPP

Mit dem „Betreuungshandbuch Schulter“ (14,95 Euro) bieten die Autoren ein praxisorientiertes Nachschlagewerk für die Betreuung von Kunden mit Schulterbeschwerden unter den Gesichtspunkten Therapie, Training, Ernährung und Psychosomatik. Das Buch erscheint Mitte Juli.

Vorbestellungen zum **Einführungspreis von 12,95 Euro** unter <http://shop.bodylife.com> oder unter Tel. 0721 165-668.



Adduktion der Scapula mit zwei Tubes auf dem Flowlin

Beschreibung:

- Körper so positionieren, dass die Oberarme in Verlängerung der Schulter sind
- Arme auf Schulterhöhe lassen
- Arme bleiben lang
- Schulterblätter zusammenziehen (adduzieren)



KOMPLEXERE AUFBAUÜBUNGEN

Folgende Aufbauübungen sollten zur weiteren Stabilität der Schulter in das Trainingsprogramm integriert werden.



Innenrotation der Rotatorenmanschette

Beschreibung:

- Rücken stabilisieren
- Kurzer Fuß nach Janda einnehmen (siehe erste Übung)
- Arme angewinkelt an den Körper bringen
- Handgelenke stabilisieren und fixieren
- Unterarme von außen nach innen gegen Widerstand führen
- Schulterblätter bleiben stabil

Außenrotation der Rotatorenmanschette

Beschreibung:

- Rücken stabilisieren
- Kurzer Fuß nach Janda einnehmen (siehe erste Übung)
- Arme angewinkelt an den Körper bringen
- Handgelenke stabilisieren und fixieren
- Unterarme von innen nach außen gegen Widerstand führen
- Schulterblätter bleiben stabil



Adduktion der Scapula mit dem TRX

Beschreibung:

- Sich auf den Rücken legen
- Mit den Armen am TRX festhalten
- Arme auf Schulterhöhe lassen
- Arme bleiben gestreckt
- Körper gestreckt in Richtung Decke bewegen und die Schulterblätter zusammenziehen (adduzieren)
- Die Schwierigkeit der Übung kann je nach Winkel vergrößert oder verkleinert werden

Trainieren wie ein Eishockey-Profi



Ausgangsposition



Endposition

Stabilisation der Schulter mit dem großen Gymnastikball

Beschreibung:

- Oberkörper gerade halten
- Gestreckten Arm in den großen Gymnastikball drücken
- Handgelenke stabilisieren und fixieren
- Schultern bleiben tief
- Der Therapeut oder Personal Trainer bringt über den großen Gymnastikball die Schulter in einen instabilen Zustand
- Der Trainierende muss durch Aktivierung der Schultermuskulatur und der Rotatorenmanschette stabilisieren

Innenrotation auf dem Flowin (Schuss beim Eishockey)

Beschreibung:

- Rücken stabilisieren
- Kurzer Fuß nach Janda einnehmen (siehe erste Übung)
- Schulterbreiten Stand auf dem Flowin einnehmen
- Handgelenke stabilisieren und fixieren
- Unterarme von außen nach innen gegen Widerstand führen
- Schulterblätter bleiben stabil
- Um die Übung zu erleichtern, kann auch ohne Flowin gearbeitet werden



Ausgangsposition



Endposition

Außenrotation auf dem Flowin (Schuss beim Eishockey)



Ausgangsposition



Endposition

Beschreibung:

- Rücken stabilisieren
- Kurzer Fuß nach Janda einnehmen (siehe erste Übung)
- Schulterbreiten Stand auf dem Flowin einnehmen (Situation wie im Eishockey)
- Handgelenke stabilisieren und fixieren
- Unterarme von außen nach innen gegen Widerstand führen
- Schulterblätter bleiben stabil
- Um die Übung zu erleichtern, kann auch ohne Flowin gearbeitet werden

Die Autoren

Sebastian Authenrieth

- Ehemaliger Eishockey-Spieler
- Deutscher Junioren Meister
- Sportlehrer
- Referent GuckerKolleg
- Leiter Coaching-Zentrum in Kornwestheim
- www.gluckerkolleg.de



Barry Noe

- Aktueller Eishockey-Profi
- Deutscher Junioren Meister
- Deutscher Pokalsieger (DEB)
- Jugend Nationalspieler
- www.coaching-zentrum.eu
- www.steelers.com



Uli Liebsch

- Ehemaliger Nationalspieler
- Ehemaliger Bundesligaprofi
- Trainer in der DEL
- Diplomtrainer DOSB
- DEB Trainer der U16 Nationalmannschaft
- www.uli-liebsch.de
- www.coaching-zentrum.eu



Stephan Müller

- Inhaber GuckerKolleg und PT Lounge GmbH
- Mehrfacher Buchautor
- Ernährungsberater und PT zahlreicher Profis, Olympiasieger und Weltmeister
- www.pt-lounge.com

