






Übung 1: Kurzhantel-Schulterdrücken	Schulter-Stabilität
 <p>A. Nehmen Sie je eine Hantel in eine Hand und stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind schulterbreit auseinander. Hantel auf Schulterhöhe bringen, die Handflächen zeigen zueinander.</p>	 <p>B. Die beiden Hanteln gleichzeitig senkrecht nach oben drücken, bis die Arme ganz gestreckt sind. Auf gleichem Weg zurück.</p>
<p>10 bis 12 Wiederholungen</p>	



Übung 2: Umgekehrtes Schulterdrücken	Deltamuskel & Co.
 <p>A. In die Liegestütz-Position gehen und die Fußspitzen auf eine Trainingsbank stellen. Die beiden Hände so dicht neben der Bank absetzen, dass Rumpf und Arme etwa senkrecht stehen.</p>	 <p>B. Die Arme beugen und wie bei einem normalen Liegestütz den Oberkörper senken, bis der Kopf beinahe den Boden berührt.</p>
<p>8 bis 10 Wiederholungen</p>	



Abwandlung Anhalten: Unterteilen Sie die Bewegungsabläufe in 3 bis 5 Schritte, halten Sie jeweils 1 Sekunde inne – sieht ein bisschen aus wie Breakdance.

<p>Übung 3: Frontheben mit Gewichtscheibe</p>	<p>Vorderer Deltaanteile</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p>A. Eine Gewichtscheibe mit beiden Händen an den Seiten greifen, aufrecht hinstellen und Scheibe vor den Schritt halten. Die Füße stehen ungefähr schulterbreit auf dem Boden.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>B. Die Gewichtscheibe bei fast gestreckten Armen nach oben führen – so weit, bis die Arme in etwa waagrecht sind.</p>
<p>10 bis 12 Wiederholungen</p>	



<p>Übung 4: Seitheben mit Kurzhanteln</p>	<p>Seitliche Teile der Schulter</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p>A. Stellen Sie sich mit einer Kurzhantel in jeder Hand aufrecht hin und halten Sie die Gewichte neben der Hüfte. Die Füße sollten ungefähr schulterbreit auseinanderstehen.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>B. Kurzhanteln bei fast gestreckten Armen seitlich heben, bis die Ober- und Unterarme waagrecht auf einer Höhe sind.</p>
<p>10 bis 12 Wiederholungen</p>	



Abwandlung Ausbremsen: Führen Sie Übungen in Zeitlupe durch: 1 Wiederholung dauert dann zum Beispiel 30 Sekunden. Das aktiviert Muskelfasern neu.

<p>Übung 5: Seitheben mit gebeugten Armen</p>	<p>Schulterseiten</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p>A. Aufrecht hinstellen, in jeder Hand eine Kurzhantel halten. Die Oberarme an den Körper, die Unterarme sind waagrecht (Ellenbogen bildet einen rechten Winkel, Hammergriff).</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>B. Oberarme seitlich heben, bis die Ellenbogen nach außen zeigen und waagrecht stehen (rechter Winkel bleibt bestehen).</p>
<p>12 bis 15 Wiederholungen</p>	

<p>Übung 6: Diagonales Seitheben am Kabelzug</p>	<p>Rundum-Schutz der Schultermuskulatur</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p>A. Mit links neben einen Kabelzug stellen, unten eingeklinkten Griff mit rechts fassen und neben der linken Hüfte halten.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>B. Nun den Griff diagonal nach rechts oben ziehen, ohne dabei den Ellenbogenwinkel zu verändern. In der Endposition ist der Griff etwa auf Kopfhöhe. Im nächsten Satz Seite wechseln.</p>
<p>10 bis 12 Wiederholungen pro Seite</p>	

Abwandlung Anspannen: Für maximale Ermüdung bei jeder Übung Muskeln in der jeweiligen Endposition der Wiederholung 3 Sekunden voll aufplustern

Übung 7: Außenrotationen im Liegen	
 <p>A. Greifen Sie mit rechts eine Kurzhantel, legen Sie sich mit der linken Seite auf eine Schrägbank. Kurzhantel vor Bauch halten, rechten Ellenbogen mit Handtuch-Polsterung auf Hüfte legen.</p>	 <p>B. Gewicht nach oben drehen, ohne die Position von Oberarm und Ellenbogen zu verändern. Im nächsten Satz Seite wechseln.</p>
10 bis 12 Wiederholungen pro Seite	

Übung 8: Schulterheben mit Langhantel	Oberer Teil des Trapezius
 <p>A. Die Langhantel von oben fassen, heben und vor dem Körper halten, den Körper aufrichten (die Handflächen zeigen zu Ihnen). Die Knie und Ellenbogen sind minimal gebeugt.</p>	 <p>B. Die Schultern so weit wie möglich senkrecht hochziehen und halten. Ellenbogenwinkel nicht ändern. Dann wieder zurück.</p>
12 bis 15 Wiederholungen	

Abwandlung Ausbalancieren: Bringen Sie Instabilität ins Workout: Übungen 1 sowie 3 bis 6 auf Balance-Kissen, Übung 2 auf einem Swiss Ball machen.