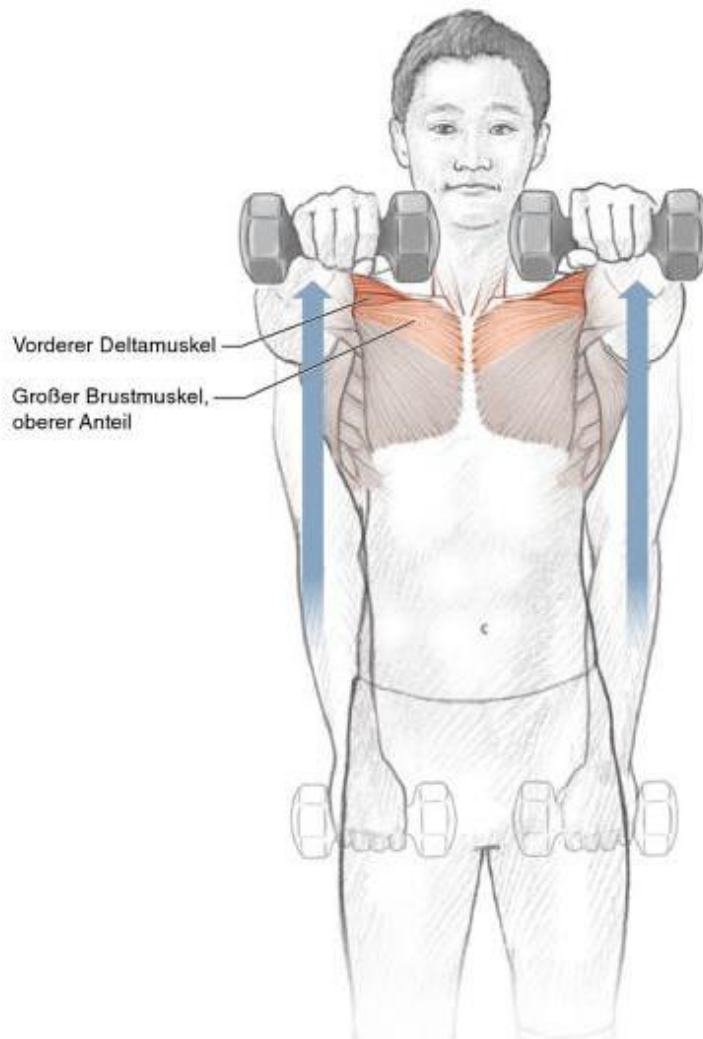


## Schulterübungen

Die folgenden Übungen stärken nicht nur das Schultergelenk, sondern bauen auch die um die Schulter liegenden Muskeln auf. Dies trägt zur Leistungssteigerung und Verletzungsprävention bei. Während der Ausführung sollten die Muskeln der Körpermitte aktiviert werden, um auch diese zu kräftigen. Dadurch verbessern sich Gleichgewicht und Haltung sowie die Kraftübertragung vom Unterkörper auf den Oberkörper. Übungen mit Widerstandsbändern können an der Seilzugmaschine oder mit stabil fixierten Therabändern ausgeführt werden.

Trainingsprogramme sollten immer sehr individuell zugeschnitten sein, doch sind auch bei jeder im Folgenden gezeigten Übung allgemeine Richtlinien zu beachten. Ein Einstiegsprogramm mit den hier vorgestellten Übungen sollte immer ein gutes Gleichgewicht zwischen Körpervorderseite und -rückseite sowie linker und rechter Seite wahren. Zu empfehlen sind zwei bis drei Sätze pro Übung mit je zehn bis zwölf Wiederholungen, bis eine gute Grundkondition erreicht ist. Zwischen den Trainingseinheiten sollten Ruhephasen von mindestens einem Tag liegen, damit die Muskeln sich erholen können. Ein optimales Trainingsprogramm berücksichtigt natürlich immer die individuellen Bedürfnisse und Zielsetzungen. Wichtige Parameter sind Ausgangskondition, Alter, Trainingserfahrung und Turnierzeitplan. Sehr hilfreich ist es auch, einen ausgebildeten Kraft- und Konditionstrainer mit guter Kenntnis der Anforderungen im Tennis bei der Zusammenstellung des Programms sowie für die korrekte Ausführung der Übungen heranzuziehen.

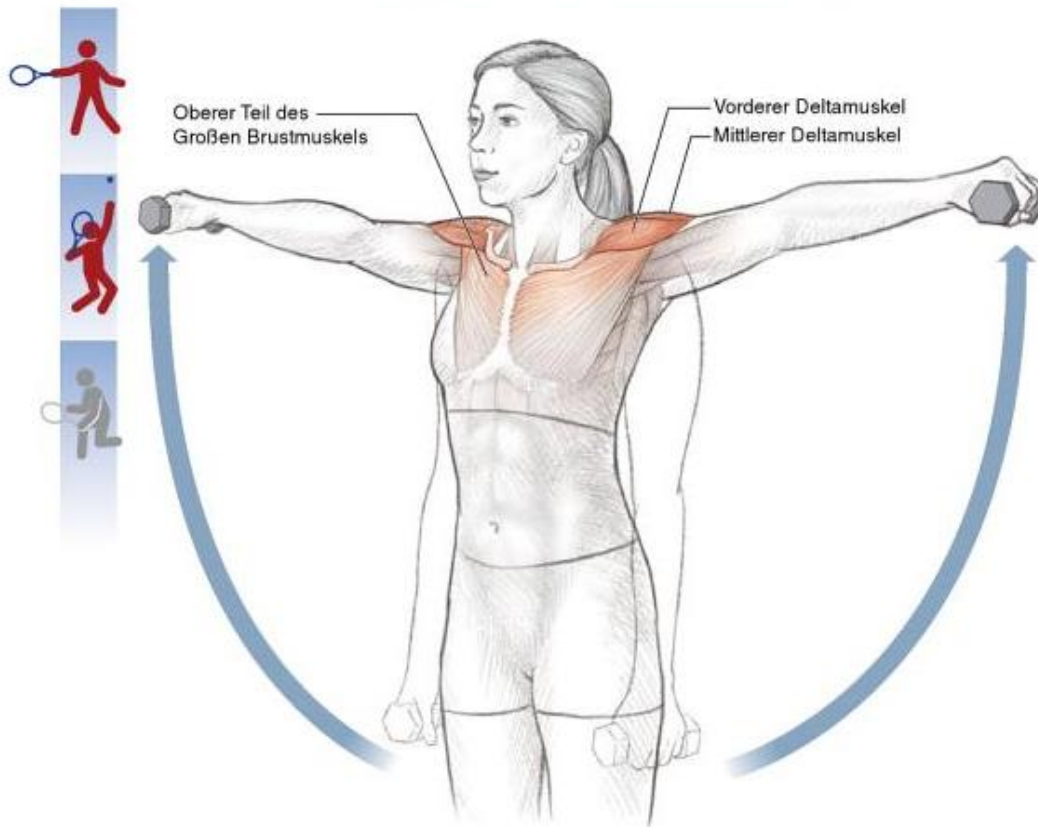
## Frontheben mit Kurzhanteln



### Ausführung

1. Zwei leichte Kurzhanteln (weniger als 4 kg) in jede Hand im Obergriff aufnehmen und aufrecht hinstellen. Die Schultern zurücknehmen, die Schulterblätter am Rücken zusammenziehen, die Arme vor dem Körper hängen lassen.
2. Die Hanteln mit gestreckten Armen vor dem Körper bis auf Schulterhöhe anheben, die Handflächen zeigen nach unten. Die Position zwei Sekunden lang halten.
3. Die Arme langsam wieder zu den Oberschenkeln hin absenken und die Übung wiederholen.

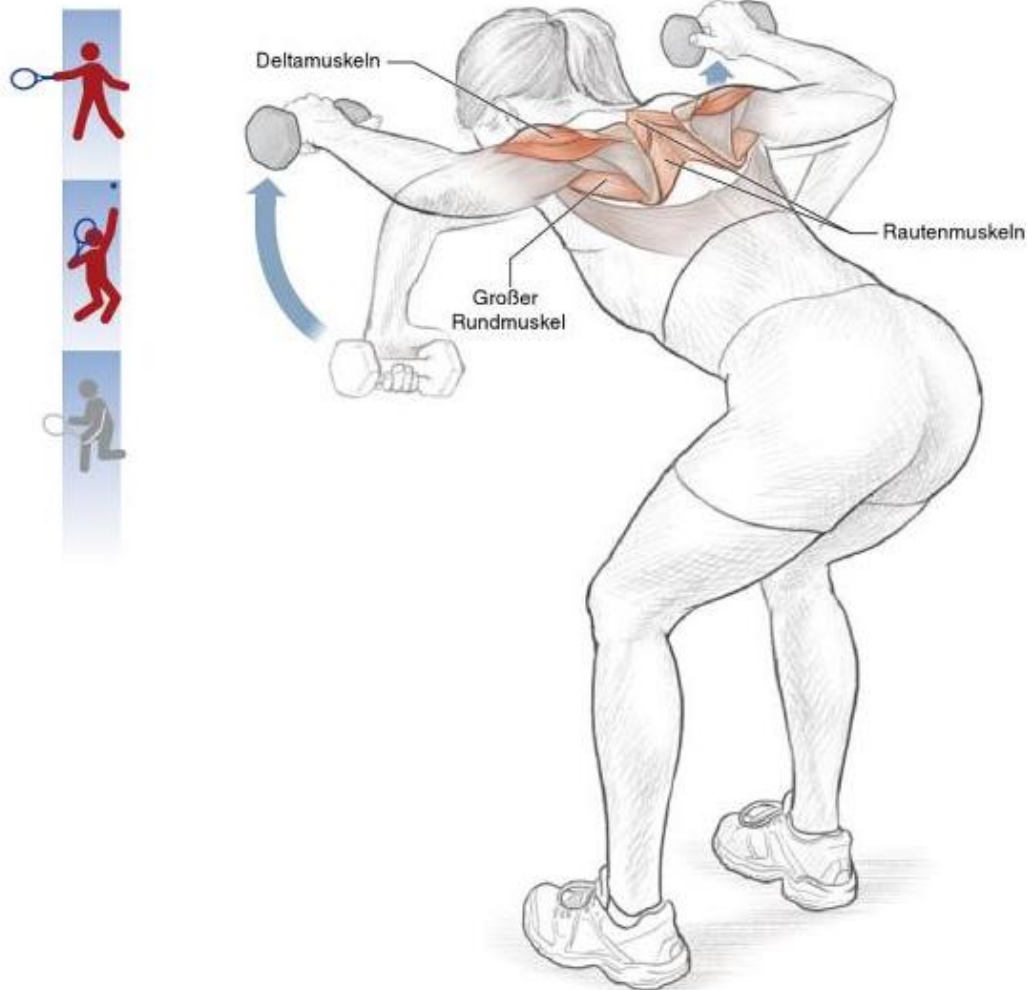
## Seitheben mit Kurzhanteln



### Ausführung

1. Zwei leichte Kurzhanteln (weniger als 4 kg) in jede Hand im Obergriff aufnehmen und aufrecht hinstellen. Die Schultern zurücknehmen, die Schulterblätter am Rücken zusammenziehen. Die Arme neben dem Körper hängen lassen, die Handflächen weisen zum Körper.
2. Die Hanteln mit gestreckten Armen und Handgelenken seitlich bis auf Schulterhöhe anheben (Abduktion), die Handflächen zeigen nach unten. Die Position zwei Sekunden halten.
3. Die Arme langsam wieder absenken und die Übung wiederholen.

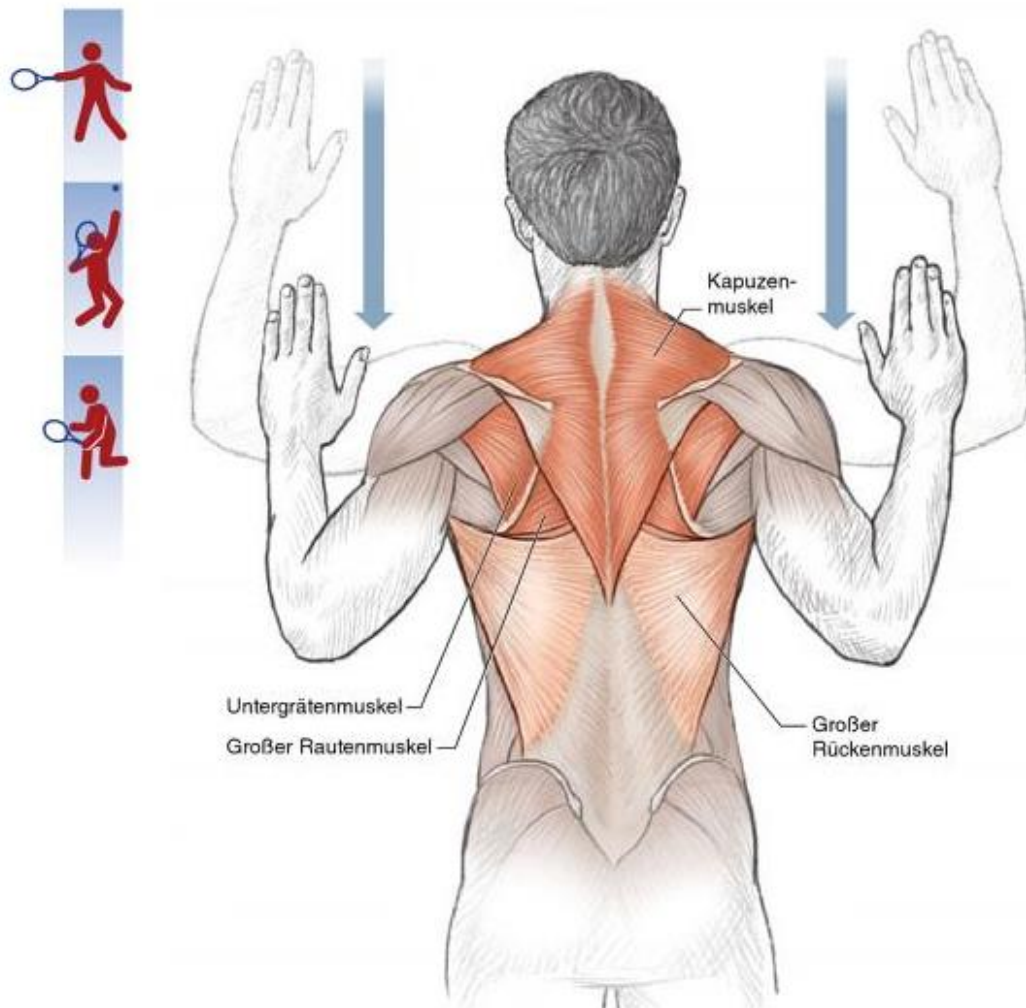
## Kubanische Drehung mit Kurzhanteln



### Ausführung

1. Zwei leichte Kurzhanteln (weniger als 4 kg) in jede Hand im Obergriff aufnehmen und einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Die Knie leicht beugen und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Die Arme Richtung Boden hängen lassen, die Handflächen weisen zum Körper. Die Arme seitlich des Körpers anheben, die Ellbogen auf 90 Grad abwinkeln, die Unterarme hängen nach unten.
2. Ohne den Winkel im Ellbogen zu verändern, langsam die Hanteln mit den Unterarmen aus den Schultern heraus neben den Kopf drehen. Die Position zwei Sekunden halten.
3. Die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition senken und die Übung wiederholen.

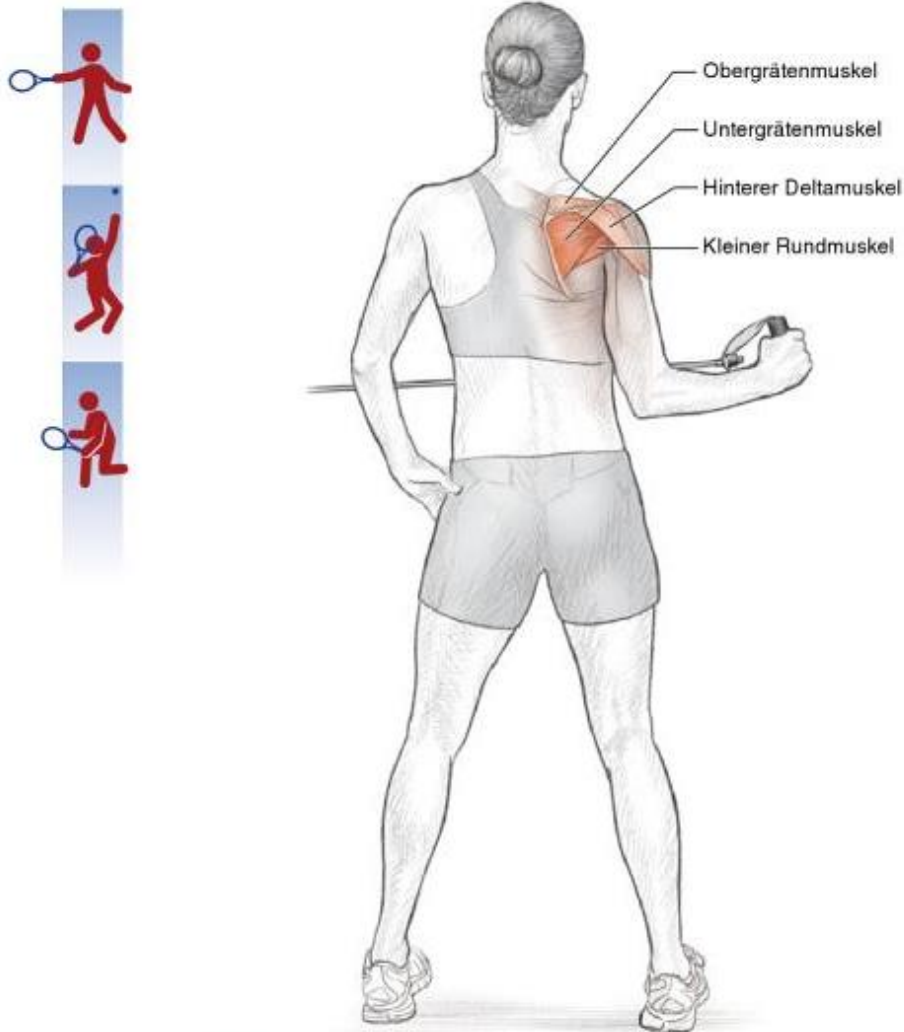
## Schulterblattziehen nach unten



### Ausführung

1. Einen hüftbreiten, aufrechten Stand mit leicht gebeugten Knien einnehmen. Die Arme seitlich nach oben anheben und dabei jeweils einen 90-Grad-Winkel zwischen Oberkörper und Schultern sowie zwischen Unterarm und Oberarm herstellen.
2. Die Ellbogen langsam und bewusst Richtung Hüften absenken, dabei die Rautenmuskeln im oberen Rücken anspannen. Die Position zwei bis vier Sekunden halten.
3. Die Arme langsam wieder bis zur Ausgangsposition anheben und die Übung wiederholen.

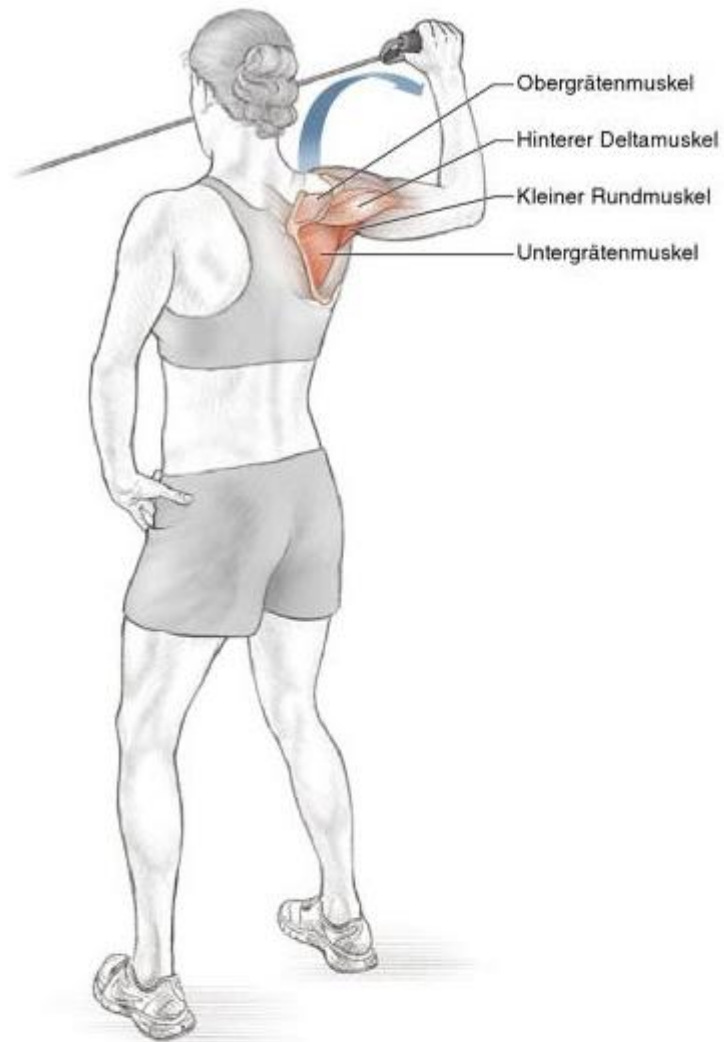
## Schulteraußenrotation



### Ausführung

1. Seitlich zu einer Seilzugmaschine aufstellen und mit der maschinenabgewandten Hand den Griff der Maschine oder ein fixiertes Theraband aufnehmen. Der Oberarm liegt eng am Körper an, der Unterarm wird vor dem Körper gehalten und steht parallel zum Boden.
2. Das Schulterblatt nach unten ziehen. Den Unterarm, der weiterhin parallel zum Boden bleibt, langsam gegen den Widerstand des Seils vom Körper weg nach außen drehen. Das Becken bleibt in seiner Position und wird nicht mitgedreht. Kurz vor dem Umkehrpunkt der Bewegung die Seilspannung zwei Sekunden halten.
3. Den Arm langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Die Übung zehn- bis zwölfmal wiederholen, dann die Seite wechseln.

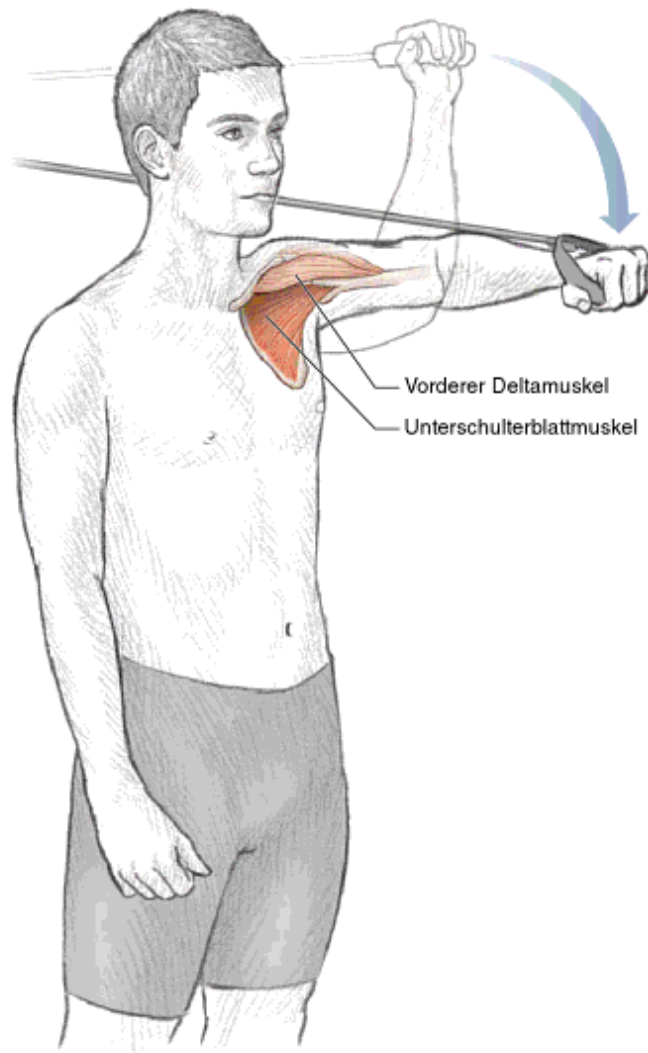
## Schulteraußenrotation mit abduziertem Arm



### Ausführung

1. Im schulterbreiten Stand vor eine Seilzugmaschine stellen und den Griff aufnehmen, die Beine leicht beugen. Den Oberarm der Haltehand seitlich vom Körper abspreizen und im 90-Grad-Winkel nach oben führen. Den Unterarm im 90-Grad-Winkel zum Oberarm und parallel zum Boden nach vorne halten.
2. Die Schulter des Haltearms langsam gegen den Widerstand des Seils nach hinten drehen, dabei den Unterarm senkrecht nach oben nehmen, bis er parallel zum Körper steht. Kurz vor dem Umkehrpunkt die Seilspannung zwei Sekunden halten.
3. Den Arm langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Die Übung zehn- bis zwölfmal wiederholen, dann die Seite wechseln.

## Schulterinnenrotation mit abduziertem Arm

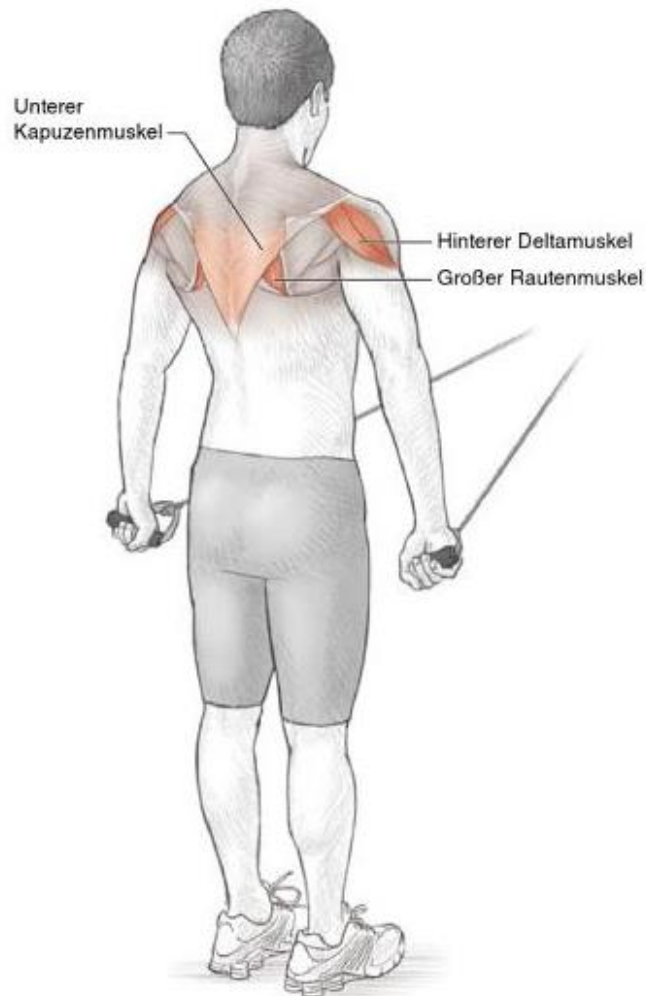


### Ausführung

1. Im schulterbreiten Stand mit dem Rücken vor eine Seilzugmaschine stellen, den Griff aufnehmen. Den Oberarm der Haltehand im 90-Grad-Winkel seitlich vom Körper abspitzen und im 90-Grad-Winkel nach oben führen. Den Unterarm im 90-Grad-Winkel zum Oberarm nach oben halten.
2. Die Schulter des Haltearms langsam gegen den Widerstand des Seils nach vorne drehen, dabei den Unterarm nach vorne nehmen, bis er parallel zum Boden steht. Kurz vor dem Umkehrpunkt die Seilspannung zwei Sekunden halten.
3. Den Arm langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Die Übung zehn- bis zwölfmal wiederholen, dann die Seite wechseln.



## Rudern mit gestreckten Armen



### Ausführung

1. Aufrecht vor die Seilzugmaschine stellen. Einen Griff in jede Hand nehmen, die Arme gestreckt und in schulterbreitem Abstand zueinander vor dem Körper halten. Die Schulterblätter am Rücken zusammenziehen, um die Rautenmuskeln zu aktivieren.
2. Die Arme gegen den Widerstand der Seile langsam seitlich am Körper vorbei nach hinten führen, dabei die Handgelenke nicht abknicken. Kurz vor dem Umkehrpunkt die Spannung zwei Sekunden halten.
3. Arme langsam in die Ausgangsposition zurückführen und die Übung wiederholen.