

Schulter-Trainingsplan für Anfänger

Ein ausgewogener Trainingsplan zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Schultermuskulatur.

Ideal zur Förderung der Schultergesundheit und zur Vorbeugung von Verspannungen.

Mobilisation

Schulterkreisen

Im Stehen die Schultern langsam nach hinten und vorne kreisen lassen.

Wiederholungen/Sätze: 2×10 Wiederholungen pro Richtung

Arme schwingen

Die Arme locker vor und zurück schwingen, dabei aufrechte Haltung bewahren.

Wiederholungen/Sätze: 2×30 Sekunden

Kräftigung

Seitheben

Mit kleinen Gewichten oder Wasserflaschen die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben.

Wiederholungen/Sätze: 3×12 Wiederholungen

Frontheben

Arme gestreckt nach vorne anheben, bis auf Schulterhöhe, dann langsam absenken.

Wiederholungen/Sätze: 3×10 Wiederholungen

Schulterdrücken

Mit Gewichten oder Wasserflaschen über den Kopf drücken, dann langsam absenken.

Wiederholungen/Sätze: 3×10 Wiederholungen

Dehnung

Arme über Kreuz ziehen

Einen Arm quer vor die Brust führen und mit dem anderen Arm sanft anziehen.

Wiederholungen/Sätze: 2×20 Sekunden pro Seite

Türrahmen-Dehnung

Einen Arm an einen Türrahmen legen und den Oberkörper leicht nach vorne lehnen.

Wiederholungen/Sätze: 2×20 Sekunden pro Seite