Trainingseinheit "Schultern" (Kraftausdauer)

Aufwärmen

- Schattenboxen "kontrolliert": 2 Min.

3 x Führhand mit Schritt vorwärts, 1 x Schlaghand (kontrolliert: stabil stehen, Körper-/Hüftdrehung),
3 x Führhand mit Schritt rückwärts, 1 x Schlaghand " "
dto. - Schlaghand wahlweise als Aufwärts- oder Seitwärtshaken

- Pause 1 Min.

- Schattenboxen "normal" 2 Min.

- Gymnastik (Schwerpunkt Schultern / Oberkörper) 6 Min.

- Luftboxen 2 Min.

- Pause 2 Min.

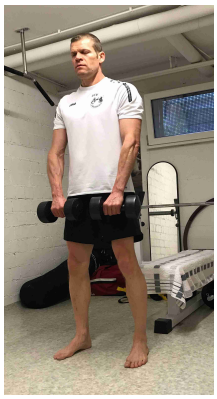
Hauptteil

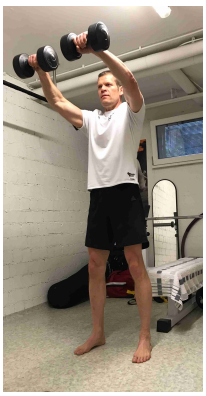
3 - 5 Durchgänge "6er-Pack" Schultern mit Kurzhanteln

Hierbei werden 6 Schulterübungen direkt hintereinander ohne Pause absolviert - von jeder Übung werden 8 **oder** 12 Wiederholungen durchgeführt. Das Gewicht sollte so gewählt werden, dass die Schultern bei den letzten Wiederholungen des letzten Satzes richtig "brennen".

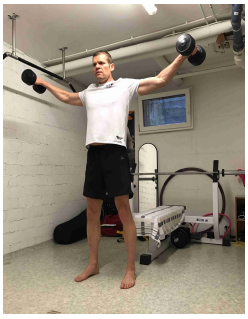
Die Übungen werden wie folgt hintereinander absolviert:

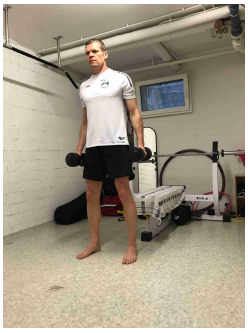
– Frontheben mit gestreckten Armen



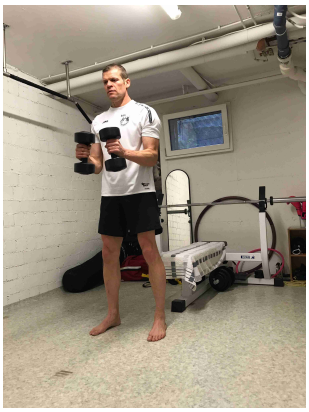


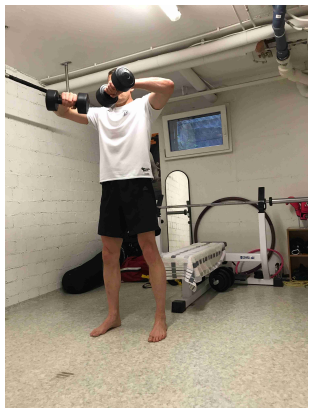
– Seitheben mit gestreckten Armen



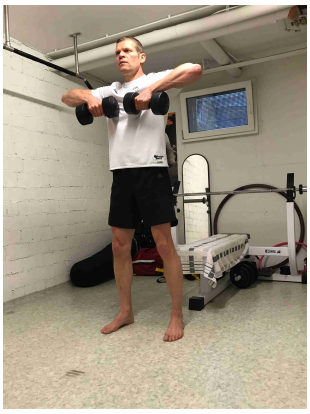


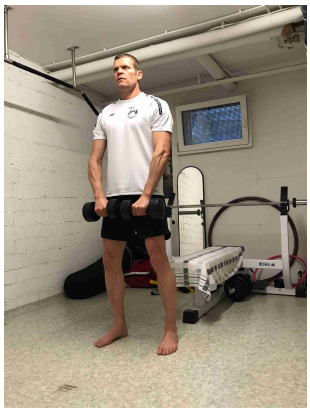
- Seitheben mit angewinkelten Armen



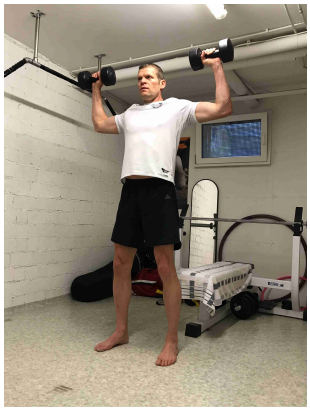


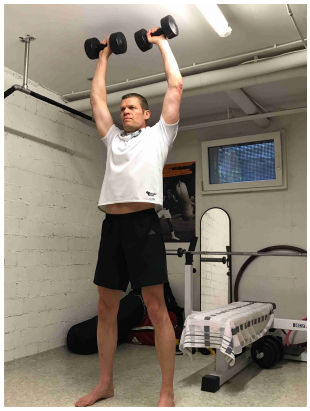
– Frontziehen



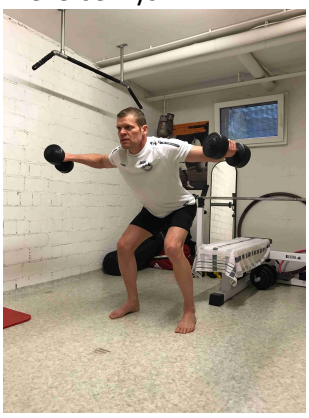


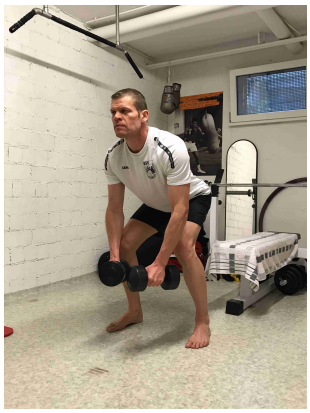
- Schulterdrücken





- "Reverse Flys"





Zwischen den Durchgängen je 2 Min. Pause

Die Dauer des Hauptteils kann somit - je nach Zeitbudget - zwischen ca. 9 Min. (3 Durchgänge mit je 8 Wiederholungen pro Übung) und 20 Min. (5 Durchgänge mit je 12 Weiderholungen pro Übung) variieren.

Abwärmen

- 1 Runde Schattenboxen	2 Min.
- Gymnastik / DEHNEN (!)	10 Min.

Alternativ:

20 Min. "ruhiger" Dauerlauf (ca. 75 % der max. Herzfrequenz), anschließend Gymnastik / DEHNEN

Ergänzende Tipps:

Es ist sinnvoll, mit leichteren Gewichten und der Variante mit je 12 Wiederholungen zu beginnen. Sobald die Bewegungsabläufe verinnerlicht sind, kann man von Woche zu Woche zwischen 8 und 12 Wiederholungen pro Übung wechseln - und dabei entsprechend das Gewicht variieren.

Das Gewicht dürfte zwischen 1 kg - 3 kg für die Variante mit 12 Wiederholungen und 2 kg - 7,5 kg für die Variante mit 8 Wiederholungen liegen - AUSPROBIEREN!

Es macht Sinn, das Training 1 x wöchentlich zu absolvieren.

Die Übungen sollten kontrolliert ausgeführt werden. Das Anheben der Hanteln kann etwas "schneller" bzw. dynamisch ausgeführt werden, das Absenken sollte langsam und nicht komplett erfolgen. Die Schultern sollen durchgehend "unter Spannung" stehen.

Die Schulter ist ein sehr komplexes Gelenk. Durch dieses Training wird die das Schultergelenk umgebende Muskulatur aus mehreren "Winkeln" angesprochen.

Kurzhanteln - wer keine hat - sind recht günstig zu bekommen. In der Regel gibt es bei den Discountern wie Aldi oder Lidl bzw. über deren Internetangebot welche zu kaufen. Wir haben unsere Fausthanteln in der Boxhalle bei Benz-Sport bestellt.

Praktisch sind natürlich auch "Kurzhantel-Sets" mit Gewichtsscheiben, dann braucht man sich nicht mehrere Paare zuzulegen. Allerdings wiegt bei diesen in der Regel schon allein die Stange 2,5 kg.

Es lohnt sich aber auf jeden Fall, Kurzhanteln zu beschaffen, da man mit diesen - nicht nur in der Zeit, in der in der Halle kein Training stattfindet - auch unzählige andere Übungen machen kann.