

Etwas mehr Gelassenheit könnte manchem Sportler nicht schaden.
Spielt fair.



Alles lastet auf den Schultern

Wir bloggen auch:
www.fitness-star.ch

Die Schultern sind bei Volleyballern einer hohen Belastung ausgesetzt. Umso wichtiger ist eine stabile, gut zentrierte Schulter und ein entsprechend kräftiger Schultergürtel. FitnessSTAR Jolanda und Beachprofi Simone Kuhn zeigen, worauf beim Training geachtet werden sollte.



Text: Markus Foerster



Fotos: Marie-Laure Duparc

Dank regelmässigen Theraband-Übungen zur Kräftigung und Stabilisation der Schulter spielt Jolanda mittlerweile wieder schmerzfrei.

«Ich erhoffe mir, mit Hilfe der Tipps meine Rumpfkraft zu verbessern (...) und meine Schmerzen im Arm loszuwerden. Ich möchte wieder fähig sein, die ganze Saison beschwerdefrei zu spielen.» So beschrieb Jolanda ihre Motivation zur Mitwirkung bei FitnessSTAR im Frühjahr 2009. Beim ersten Check-up Ende Juni (wir berichteten) machten sich die Spezialisten der Schulthess Klinik deshalb auf die Suche nach dem Schmerzauslöser und wurden schnell bei der Schulter fündig. Ausgestattet mit einer Physioverordnung und einem ausgiebigen Trainingsplan für die Kräfti-

gung und Stabilisierung von Schultern und Rumpf reiste die Wahlgenferin nach Hause zurück.

Die Schmerzen sind weg

Heute, rund vier Monate später, sind die Schmerzen praktisch verschwunden. «Meinem Arm geht es viel besser! Die Physiotherapie habe ich abgeschlossen, seither trainiere ich regelmässig mit dem Theraband und mache mein Rumpfkraftprogramm», erzählt Jolanda. Natürlich müsse man manchmal den inneren Schweinehund ein wenig überwinden, gibt sie zu, aber die Selbstdisziplin

lohne sich auf alle Fälle. Dies bestätigte Ende September auch der 2. Test in der Schulthess Klinik, wo sie sich über deutlich verbesserte Resultate bei allen Kraftwerten freuen konnte.

Kräftigung und Konzentration

«Mittlerweile ist mein Kräftigungsprogramm auch für meine Mitspielerinnen obligatorisch», ergänzt Jolanda lachend. «Und zwar in jedem Training!» Ausserdem konzentriert sich die Mutter zweier Kinder beim Angriff viel bewusster auf eine sauber ausgeführte Technik. Das war nicht immer so. «Meine Bewe-

gungen sind etwas unökonomisch. Ich achte nun aber einfach gar nicht mehr auf den Anlauf, sondern nur noch auf eine qualitativ gute Schlagbewegung.»

Ein Vorbild für die Juniorinnen

Die engagierte Juniorinnen-Trainerin lässt ihre Erkenntnisse natürlich auch in die Trainings der Jugendlichen einfließen. Für «ihre» U18-Spielerinnen ist es bereits selbstverständlich, dass in jedem Training Kräftigungs- und Stabilisationsübungen gemacht werden.

Jolanda merkt zudem auch, dass ihr das FitnessSTAR-Projekt eine gewisse Popularität in der Region Genf beschert und ergänzt: «Viele fragen nach, wie es denn mit meinem Programm klappt. Das motiviert natürlich enorm.»



Die neuesten Testresultate sowie Vergleiche mit den vorherigen Tests können auf dem Blog nachgelesen werden.
www.fitness-star.ch

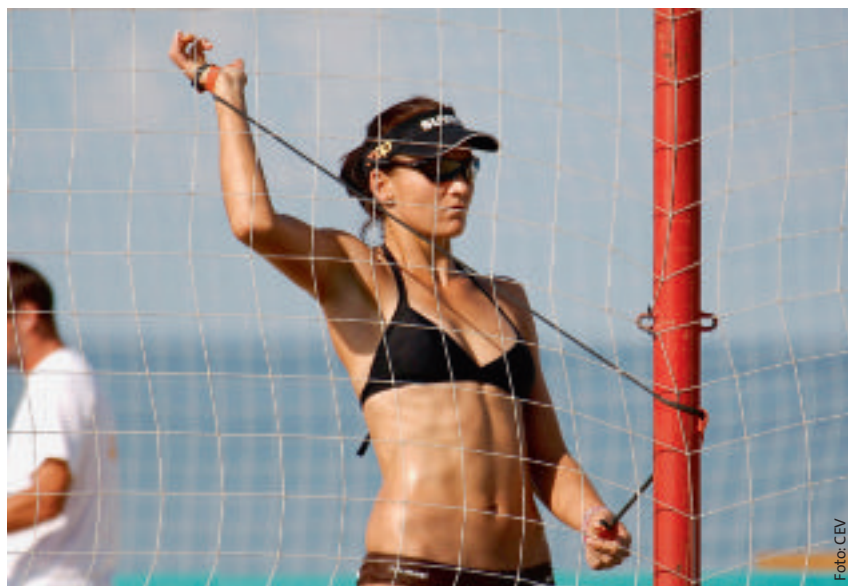
Eine schmerzhaft Erfahrung



Im Finale des CBT-Turniers in Zug passierte es: Bei einer Verteidigungsaktion im nassen, schweren Sand kugelte sich Simone Kuhn die linke Schulter aus. Zwar renkte sich die Schulter sofort von alleine wieder ein, das Turnier aber war für Simone vorbei. Was folgte war eine Zwangspause und viel Aufbauarbeit für die lädierte Schulter. Eine neue Erfahrung für die Europameisterin von 2004, blieb sie doch bis anhin von gravierenden Verletzungen verschont.

Schnelles Comeback dank guter Basis

Simones Glück war, dass sie immer, also auch vor dieser Verletzung, intensiv mit dem Theraband an ihrer Schulterstabilisation gearbeitet hatte. Interessant war für sie aber, dass nicht die stark belastete rechte Schulter, sondern die linke Seite betroffen war. «Mein Fokus lag vorher beim Training mit dem Theraband viel mehr auf der Schlagschulter, die linke Schulter erschien mir weniger wichtig», erklärt Simone. «Seither mache ich die Übungen aber wieder viel bewusster und konzentriere mich darauf, die Schulterzentrierung richtiggehend zu spüren.»



Auch für die Profis gilt: Vor der Arbeit mit dem Ball werden immer die Schultern aufgewärmt!

Tipps vom Profi

- Die Schultern sollten immer aufgewärmt werden, bevor mit dem Ball trainiert oder gespielt wird.
- Zum richtigen Aufwärmen der Schultern gehört das Mobilisieren genauso dazu wie die Stabilisierungsübungen mit dem Theraband.
- 5 bis 10 Minuten pro Training reichen aus. Die Investition lohnt sich!
- Für die Schultern eignet sich ein relativ weiches Theraband am besten (z. B. ein rotes).