

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Schulterkomplex besteht aus fünf Gelenken, mehr als 20 Muskeln, drei großen Schulter-Arm-Nerven, einer komplexen Gelenkkapsel und einem Knorpelüberzug an jedem der beiden Gelenkpartner. Wie immer, wenn viele Strukturen auf engstem Raum zusammenarbeiten müssen, besteht die Gefahr von Funktionsstörungen, Verletzung und Abnutzung. Die Schulter ist ein stark geforderter und genutzter Körperbereich in Alltag und Sport, sie ist an allen Armbewegungen beteiligt und die bewegliche Verbindung zwischen Armen und dem Rumpf.

So verwundert es nicht, dass die Schulter häufig eine Hauptrolle in Therapie-sitzungen und im aktiven Trainingsgeschehen einnimmt. So vielseitig die Verletzungen und Funktionsstörungen sind, so vielseitig sind auch die Möglichkeiten, dagegen anzugehen.

Um eine dauerhafte Verbesserung zu erreichen, ist Aufklärung in vielen Bereichen erforderlich. Von der Information über einen Test zur Behandlung und Therapie bis zu einem umfassenden Übungs- und Trainingsprogramm liegt viel Arbeit vor uns. Informationen über die Funktionen und Fehlfunktionen des Schulterkomplexes und mögliche Verletzungen sind die Basis für ein besseres Verständnis der eigenen Körperlichkeit. Dann müssen diese neuen Erkenntnisse in den Alltag umgesetzt werden – und das ist zugegebenermaßen immer der schwierigste Teil.

So folgen meine Bücher auch immer diesem Aufbau. Ein Informationsteil vermittelt das nötige Wissen und Verständnis. Dann kommt eine Testreihe, um die Schwachstelle zu finden, gefolgt von umsetzbaren Übungen und Tipps für den Alltag. Diesem Muster folge ich auch mit diesem Schulterratgeber.

Lassen Sie sich von der Übungsauswahl dieses Buches inspirieren und basteln Sie sich Ihr eigenes Trainingsprogramm.

Allzeit eine sportliche Gesundheit wünscht Ihnen

Kay Bartrow
Balingen, April 2018