

Hier sind ein paar effektive Übungen für den Schulterbereich und den Deltamuskel, speziell mit dem Theraband, die sich gut für Schwimmer eignen. Diese Übungen helfen, Kraft, Stabilität und Beweglichkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen:

## 1. Aussenrotation der Schulter

**Ziel:** Rotatorenmanschette stärken, Schulterstabilität verbessern

- **Ausführung:**
    1. Befestige das Theraband auf Brusthöhe (z. B. an einer Tür oder einem Geländer).
    2. Stehe seitlich zum Band, halte es mit der Hand, die weiter von der Befestigung entfernt ist.
    3. Beuge den Ellenbogen in einem 90°-Winkel, halte ihn eng am Körper.
    4. Ziehe die Hand langsam nach aussen, ohne den Ellenbogen zu bewegen.
    5. Kehre kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
  - **Wiederholungen:** 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen pro Seite.
- 

## 2. Frontheben

**Ziel:** Vordere Deltamuskeln stärken

- **Ausführung:**
    1. Stelle dich auf das Theraband, sodass es unter deinen Füßen fixiert ist.
    2. Halte die Enden des Bandes mit beiden Händen, Arme hängen locker vor dem Körper.
    3. Hebe die Arme gestreckt bis auf Schulterhöhe an.
    4. Senke sie langsam zurück.
  - **Wiederholungen:** 3 Sätze à 10–12 Wiederholungen.
- 

## 3. Seitheben

**Ziel:** Mittlerer Deltamuskel stärken

- **Ausführung:**

1. Stelle dich mit beiden Füßen auf das Theraband, halte die Enden mit den Händen.
  2. Arme sind an den Seiten deines Körpers.
  3. Hebe die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an, die Ellenbogen bleiben leicht gebeugt.
  4. Senke die Arme langsam zurück.
- **Wiederholungen:** 3 Sätze à 10–12 Wiederholungen.
- 

#### 4. Reverse Flys

**Ziel:** Hintere Deltamuskeln und obere Rückenmuskulatur stärken

- **Ausführung:**
    1. Befestige das Theraband in Schulterhöhe.
    2. Halte beide Enden des Bandes, stehe mit leicht gebeugten Knien und nach vorne geneigtem Oberkörper (wie beim Startsprung im Schwimmen).
    3. Ziehe die Arme nach aussen und hinten, als ob du deine Schulterblätter zusammenziehen möchtest.
    4. Kehre kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
  - **Wiederholungen:** 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen.
- 

#### 5. Schulterdrücken

**Ziel:** Schultermuskulatur und Trapezmuskeln stärken

- **Ausführung:**
    1. Stelle dich mit einem Fuss auf das Theraband und halte die Enden mit den Händen auf Schulterhöhe.
    2. Drücke die Hände nach oben, bis deine Arme fast gestreckt sind.
    3. Senke die Arme langsam wieder ab.
  - **Wiederholungen:** 3 Sätze à 10–12 Wiederholungen.
- 

#### 6. Butterfly Reverse im Stehen

**Ziel:** Hintere Schulter stärken, Schwimmszugbewegungen verbessern

- **Ausführung:**
    1. Befestige das Theraband in Brusthöhe.
    2. Halte beide Enden mit ausgestreckten Armen vor dir auf Schulterhöhe.
    3. Ziehe die Arme seitlich nach aussen, bis sie sich auf einer Linie mit deinen Schultern befinden.
    4. Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.
  - **Wiederholungen:** 3 Sätze à 10–15 Wiederholungen.
- 

### Tipps:

- Kontrolliere immer die Bewegung, um die Muskeln gezielt zu trainieren und Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf eine aufrechte Haltung und aktiviere die Körpermitte während der Übungen.
- Wenn du länger schwimmst, sind diese Übungen ideal, um Schulterverletzungen vorzubeugen und die Kraft im Schultergürtel zu erhöhen.