



Folge 7: Schultergelenk

Die Fitnessübungen der Nationalmannschaft

Die Übungen von DJB-Physiotherapeut Marco Welz verbessern bei den Judokas der Nationalmannschaft mögliche Schwachstellen und beugen Verletzungen vor. Mit dem *Judo Magazin* profitieren davon auch Breitensportler! In seiner Serie zeigt Welz je fünf Übungen. Diesmal für das Schultergelenk

1

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 2

Beschreibung: *Mobilisation / Schmerzreduktion:* Gestreckter Arm wird von außen an die Hüfte gezogen, Schulterblatt zieht Richtung Wirbelsäule und die Schulter wird nach hinten gezogen.



2

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung:* Ellbogen bleibt am Körper und Unterarm dreht nach außen.



***Hinweis:** Einige Leser werden es gemerkt haben – viele der Übungen in dieser Serie werden von Nationalmannschaftskämpferin Viola Wächter demonstriert. Ihr sei dafür herzlich gedankt!*

3

Art: dynamisch

Wiederholungen: 12-14

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung*: Gestreckter Arm wird von unten/innen nach oben/außen gezogen. Kopf dreht dabei mit.



4

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung*: Liegestütz mit Miniband; linker Arm geht nach außen, rechter kommt nach, wieder zurück und dann zur anderen Seite.



5

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung/Mobilität*: Stützarm links (betroffener Arm); gesamter Rumpf dreht weg, Arm und Kopf drehen zur Decke.



Der Autor und das Konzept

Die Serie



Marco Welz ist Mitinhaber der Mannheimer Krankengymnastik-Praxis „Die Fitmacher“ und Physiotherapeut der DJB-Frauenauswahl. Der früher selbst erfolgreiche Judoka hat das Präventionsprogramm **Analytisches Körper-Konzept** entwickelt. Das auf Analyse, Therapie und Training basierende Konzept setzt er seit 2013 bei der Frauen-Nationalmannschaft ein, entsprechend seinem Credo: „Auf einem guten körperlichen Fundament können Judo-Techniken noch besser umgesetzt werden.“

DJB-Physiotherapeut Marco Welz

Foto: privat