

Oberkörper Workout (nicht nur!) für Pitcher

Das folgende Trainingsprogramm dient dem Aufbau und der Erhaltung der Schulter-, Arm- und Oberkörpermuskulatur.

Es ist insbesondere darauf ausgerichtet die kleineren Muskelgruppen zu stärken, die die größte Verletzungsanfälligkeit aufweisen und beim Training mit hohen Gewichten meistens zu kurz kommen.

Das Workout sollte 2-3 Mal wöchentlich mit 1,5 kg - 3 kg schweren Kurzhanteln ausgeführt werden. Allerdings: Ein Mal ist besser als kein Mal! Wichtig ist, dass die Übungen technisch korrekt und nicht zu schnell durchgeführt werden, um den maximalen Nutzen zu erzielen und Verletzungen zu vermeiden. Vor dem Training sollte der Körper aufgewärmt und leicht gedehnt werden.

Zum Schluss sollten immer die Bauch und Rückenübungen durchgeführt werden. Mit den Push-Ups, Dips (z.B. an einem niedrigen Tisch, Bett etc.) kann der Umfang und die Intensität des Programms zusätzlich erhöht werden.

Die ersten Übungen dienen der Mobilisierung der Gelenke, der Erhöhung der Flexibilität sowie zum Aufwärmen:

Armkreisen

Strecke im schulterbreiten Stand die Arme (Hände locker zur Faust geballt) zur Seite aus. Kreise mit den Armen langsam im Uhrzeigersinn. Beginne mit ca. 20 cm großen Kreisen und steigere den Durchmesser allmählich bis ca. 100 cm. Verkleinere danach die Kreise wieder schrittweise bis zur Ausgangsgröße. Wechsele nun die Drehrichtung und verfähre entsprechend. Zum Schluss wiederhole die Übungen mit nach vorne ausgestreckten Armen.

Schultergelenk Warmup

Pitching ist die Übertragung der (Körper)-Bewegungsenergie auf den Ball. Damit dies ohne Verluste gelingt müssen Muskeln, Bänder, Bindegewebe und Gelenke perfekt zusammenarbeiten. Ihre Beweglichkeit spielt dabei eine wichtige Rolle.

Die folgenden Übungen dienen dem Aufwärmen und der Mobilisierung der Schulter- und Armgelenke. Führe sie jeweils 3-5 Mal aus.

1.) Zweiarmlige Übungen:

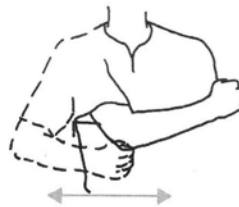
Stelle dich aufrecht, mit flexiblen Knie (nicht durchgedrückt), hin. Die Füße sind parallel und dicht zusammen. Hebe beide Arme mit den Ellenbogen - Ober- und Unterarm sind zueinander 90° angewinkelt - auf Schulterhöhe. Die Hände greifen mit geschlossenen Fingern ineinander (eine Handfläche zeigt nach vorne und die andere zum Körper).

Bewege die Arme...

- nach rechts und links
- nach oben und unten (z. B. linker Ellenbogen nach oben, rechter nach unten)
- vorwärts und rückwärts (z. B. linker Ellenbogen nach vorne, rechter nach hinten)
- im Kreis vorwärts
- im Kreis rückwärts
- in der Form einer "Acht"
- drehe nur die Hände und Unterarme im Kreis vorwärts / rückwärts

2.) Einarmige Übungen:

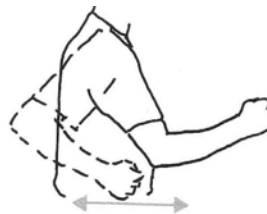
Horizontal Abduction/Adduction: Halte den Arm vorm Körper und bewege ihn parallel zum Bauch vor und zurück



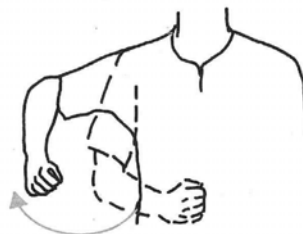
Internal/External Rotation: Halte den Arm gebeugt, direkt vorm Körper und bewege den Unterarm bzw. die Faust nach außen und zurück.



Flexion/Extension: Halte den Arm gebeugt, seitlich am Körper und bewege ihn vor und zurück.

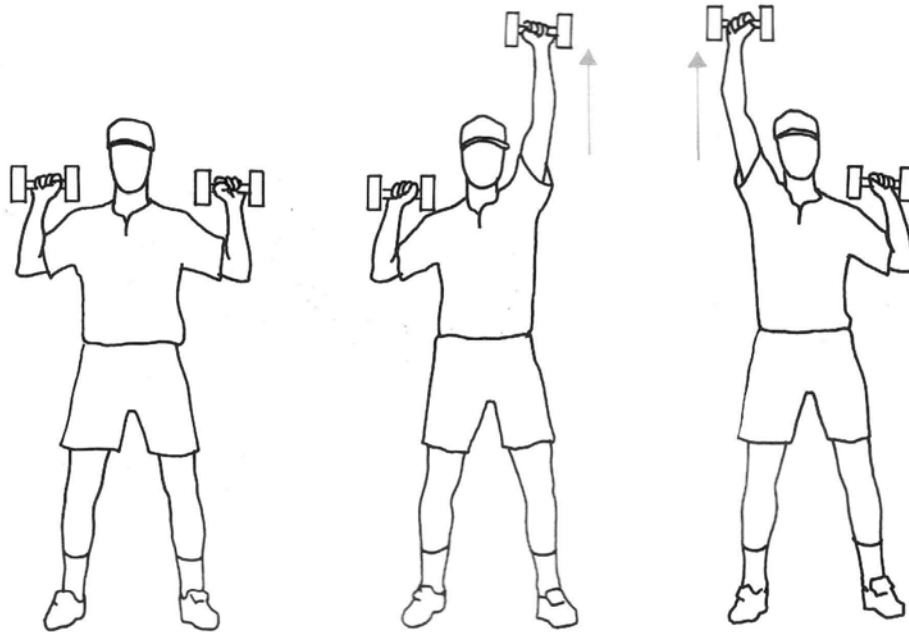


Abduction/Adduction: Halte den Arm gebeugt vorm Bauch. Führe ihn vom Körper weg (Daumen wird nach unten gedreht) und wieder zurück.



Führe jeweils 10-15 Wiederholungen der ersten 12 Übungen aus. Benutze 1,5 kg - 3 kg Hanteln (oder weniger Gewicht, falls bei Trainingsbeginn erforderlich!)

Exercise #1:

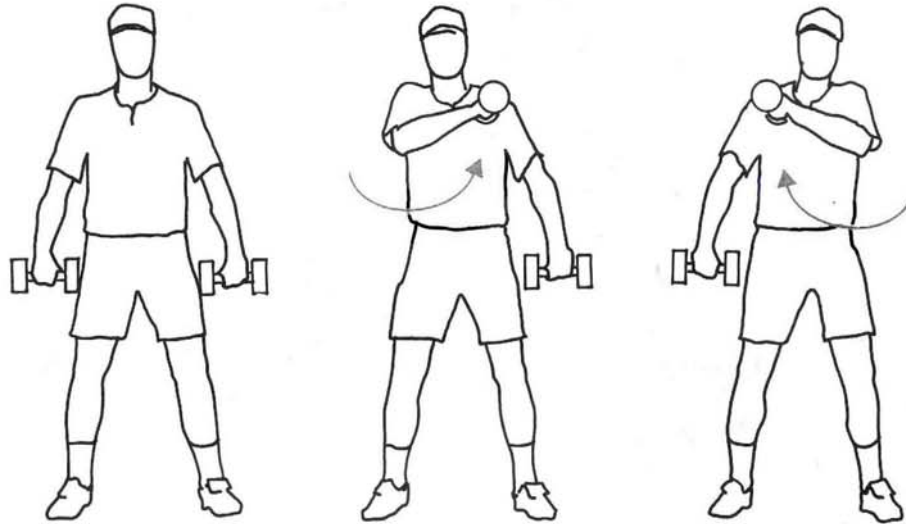


Starte mit den Gewichten auf Höhe der Schulter Spitzen. Strecke abwechselnd die Arme ganz nach oben aus.

Variation: Drehe die Handflächen während der Streckung nach außen oder nach innen.

Exercise #2:

Starte mit den Gewichten an der Seite. Bringe jetzt den rechten Arm zur linken Schulter. Beuge hierbei den Ellenbogen. Die Handfläche zeigt nach oben (Daumen vom Körper weg). Bei der Abwärtsbewegung in die Ausgangsposition zeigt die Handfläche nach unten (Daumen zum Körper). Führe die Übung abwechselnd mit beiden Armen aus.

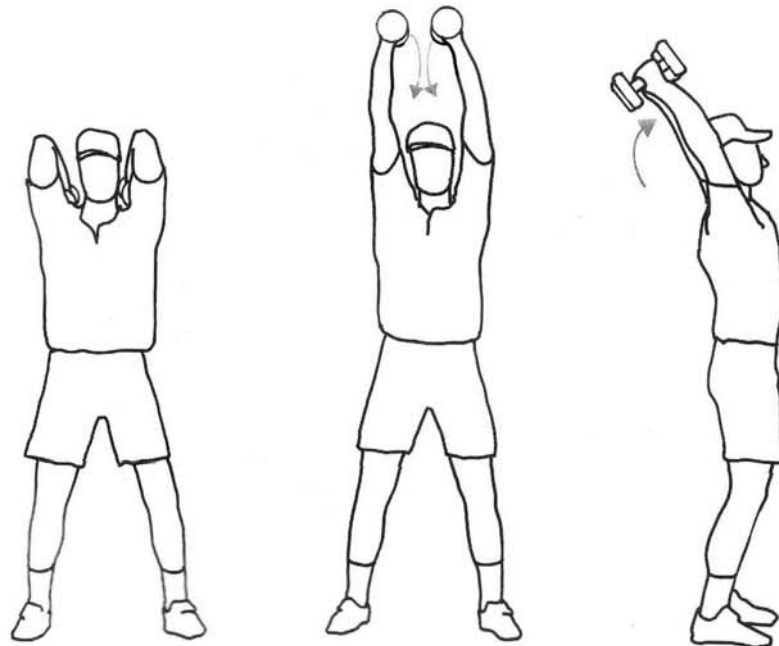


Exercise #3:

Beginne mit den Gewichten hinter dem Kopf. Halte die Schultern und Ellenbogen so hoch wie möglich. Strecke die Arme abwechselnd ganz nach oben.

Variation: Strecke beide Arme zu gleichen Zeit aus, aber achte darauf, dass die Ellenbogen so dicht wie möglich am Kopf bleiben.

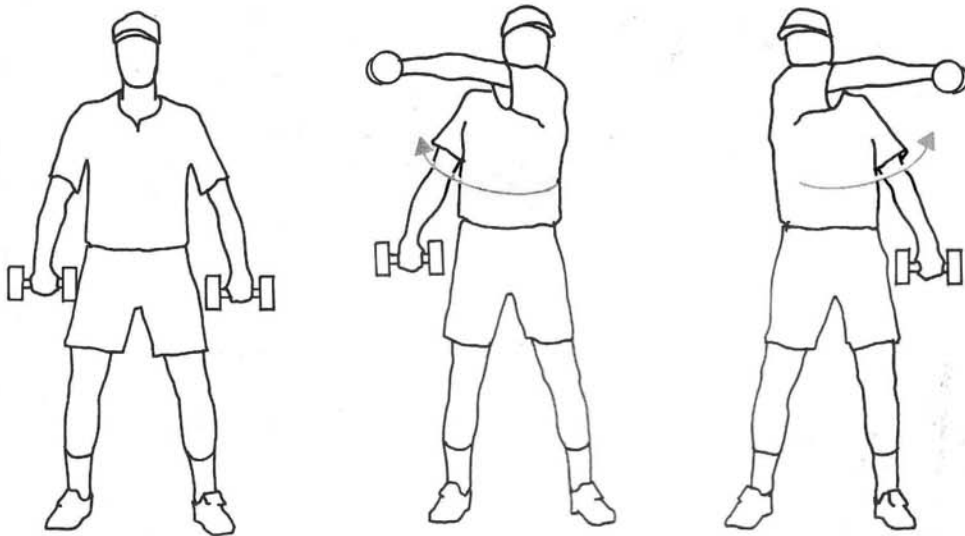
Anm.: Wenn die Hanteln ausgestreckt sind, sollten sie sich leicht hinter oder vor dem Kopf befinden, nicht direkt darüber!



Exercise #4:

Halte die Gewichte an der Seite. Hebe sie in einem 45° Grad Winkel bis auf Schulterhöhe. Der Handrücken zeigt nach oben. Führe die Übung abwechselnd aus. Stelle dir vor, dass hinter deiner Schulter eine Wand ist und halte den Oberkörper bei der Ausführung fixiert!

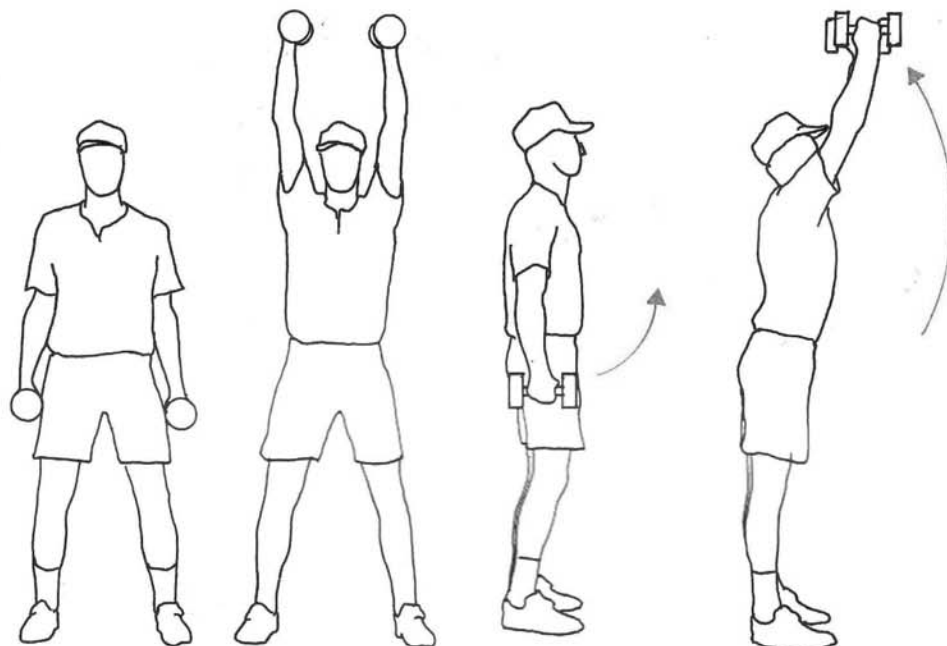
Variation: Drehe die Daumen während des Armhebens nach oben oder unten.



Exercise #5:

Starte mit den Gewichten an der Seite (Handrücken nach außen). Hebe die Arme nach vorne und oben. Wenn die Hanteln ganz nach oben ausgestreckt sind, dehne die Schultern und den unteren Rücken. Anm.: Die Hantel sollten sich leicht vor dem Kopf befinden, nicht direkt darüber!

Variation: Drehe die Daumen während des Hebens / Senkens nach vorne.

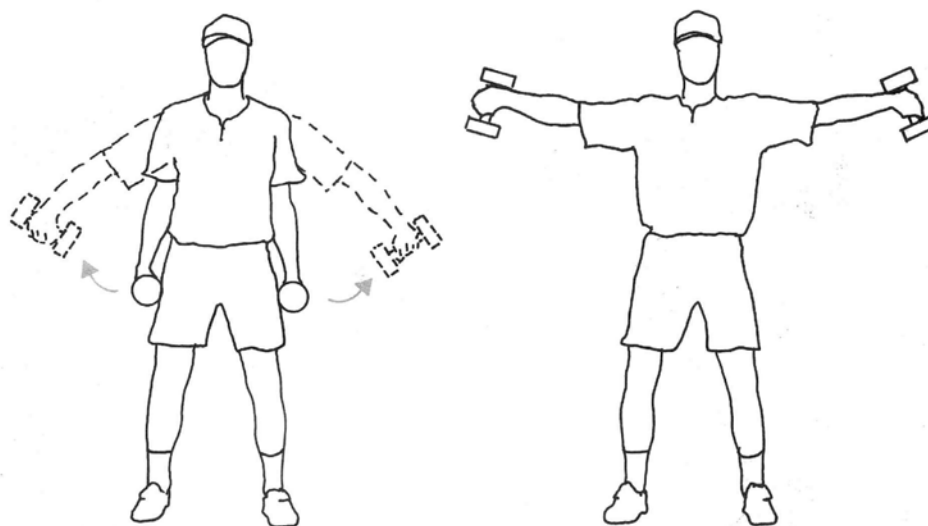


Front view

Side view

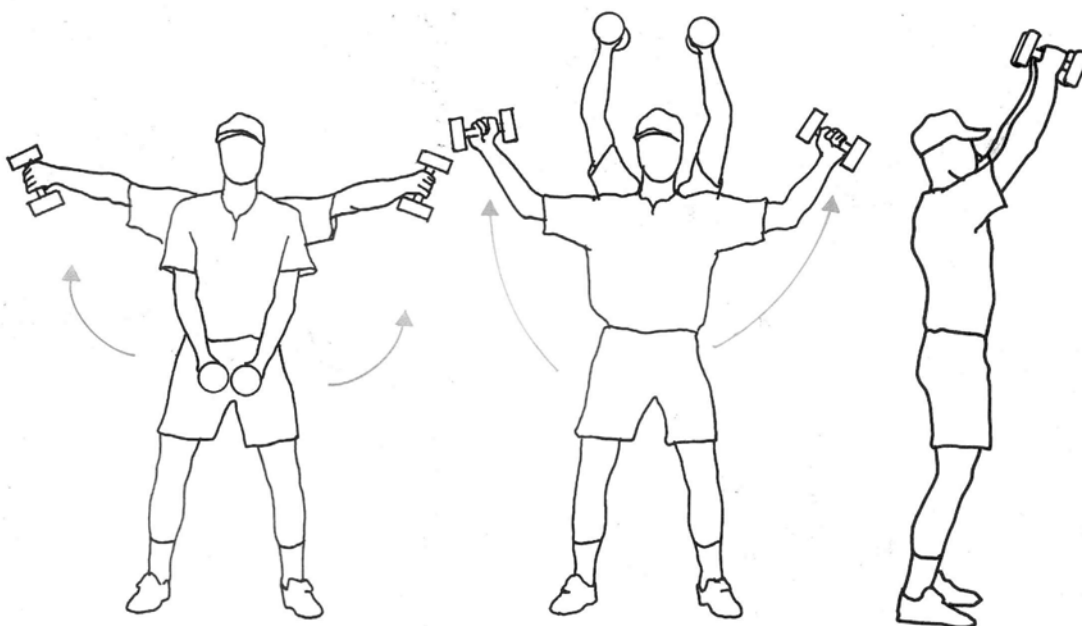
Exercise #6:

Beginne mit den Hanteln an der Seite und hebe sie, mit ganz ausgestreckten Armen, vom Körper weg in eine T-Position. Halte die Gewichte etwas vor den Schultern! Die Daumen zeigen während des Hebens und Senkens nach unten.



Exercise #7:

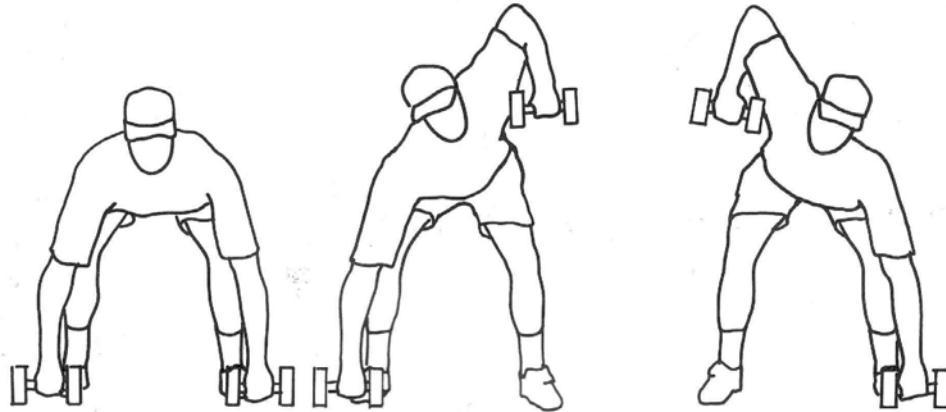
Halte die beiden Hanteln (sich berührend) vor den Leisten. Hebe sie in einer Art Windmühlen-Bewegung vom Körper weg und führe sie oben mit ausgestreckten Armen wieder zusammen (leicht vor dem Kopf, nicht direkt darüber!). Drehe die Handflächen nach unten, außen, oben und innen. Tue dies bei der Abwärtsbewegung entsprechend umgekehrt.



Exercise #8:

Beuge dich vornüber und lass die Hanteln in etwa vor den Zehen ruhen. Hebe abwechselnd das Gewicht zur Schulter, während die andere Hantel auf dem Boden verbleibt.

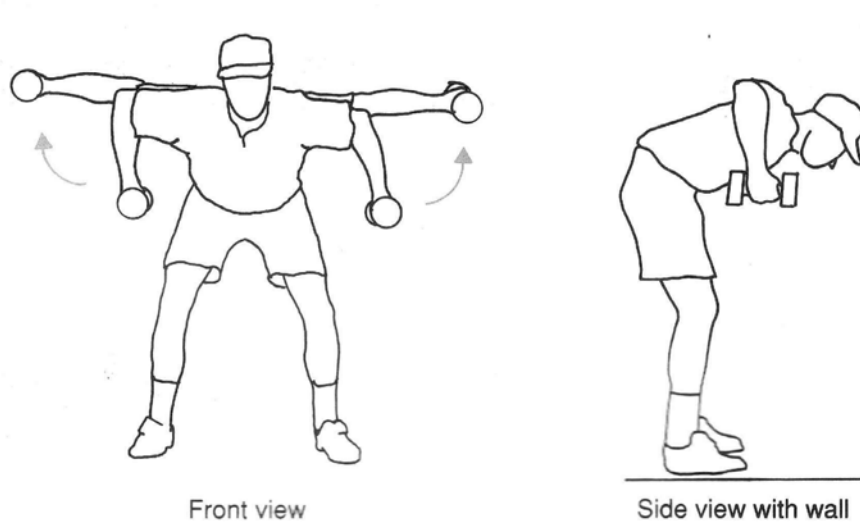
Variation: Drehe die Daumen während des Hebens nach vorne oder nach hinten (soweit möglich).



Exercise #9:

Beuge dich vornüber in eine "L"-Position (s. Abb. Side view). Stütze den Kopf an einer Wand oder einem Tisch ab. Bringe als erstes die Ellenbogen auf Schulterhöhe. Dann strecke die Arme aus, bis sie parallel zum Boden sind. Kehre zur Ausgangsposition zurück.

Variation: Drehe die Daumen während der Streckung nach unten.



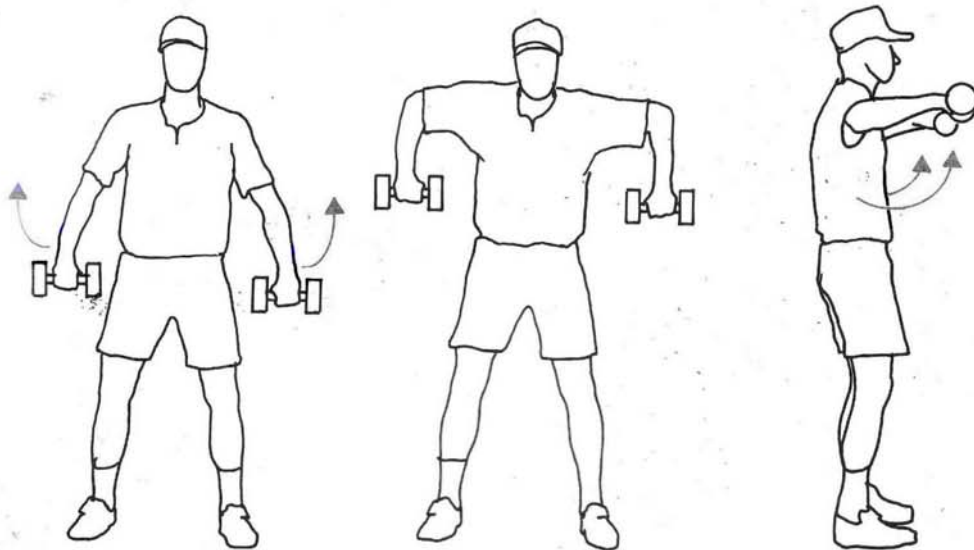
Front view

Side view with wall

Exercise #10:

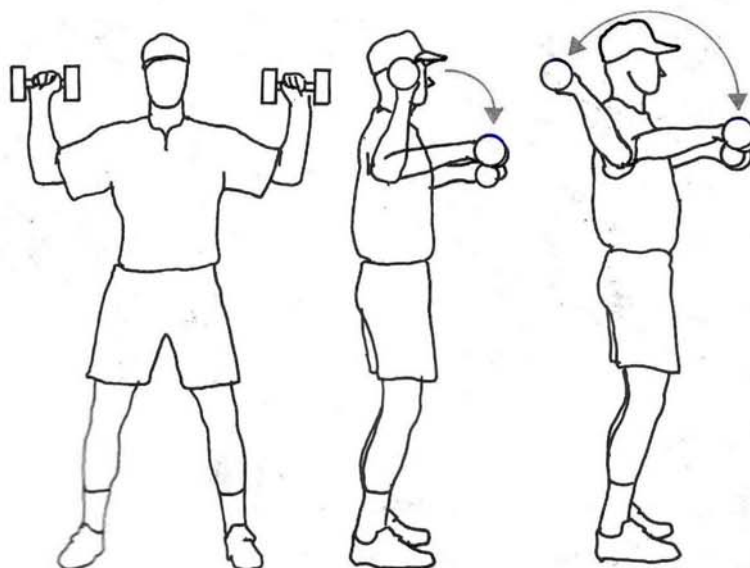
Starte mit den Gewichten an der Seite, Handflächen nach hinten. Hebe die Arme (einzeln oder beide gleichzeitig) bis Ellenbogen und Unterarm einen 90° Grad Winkel bilden. Bringe die Hanteln auf Schulterhöhe und zurück in die Ausgangsposition.

Variation: Drehe die Daumen beim Heben, in einer Art "Anhaltergeste", nach oben.



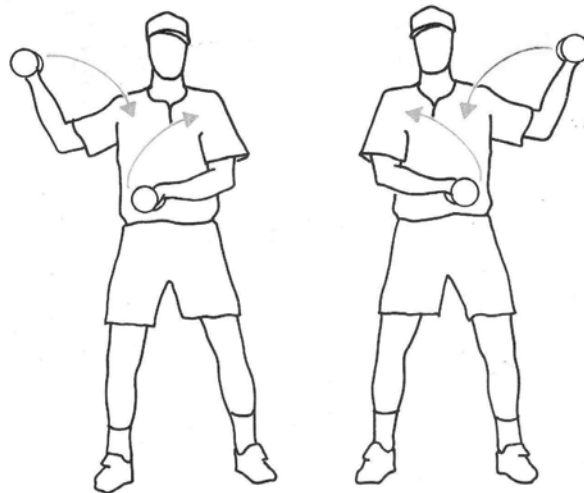
Exercise #11:

Starte mit den Gewichten in der "Hände-hoch!"-Position. Halte die Ellenbogen parallel zum Boden. Bewege die Hanteln nach vorne bis auf Schulterhöhe und soweit wie möglich zurück.

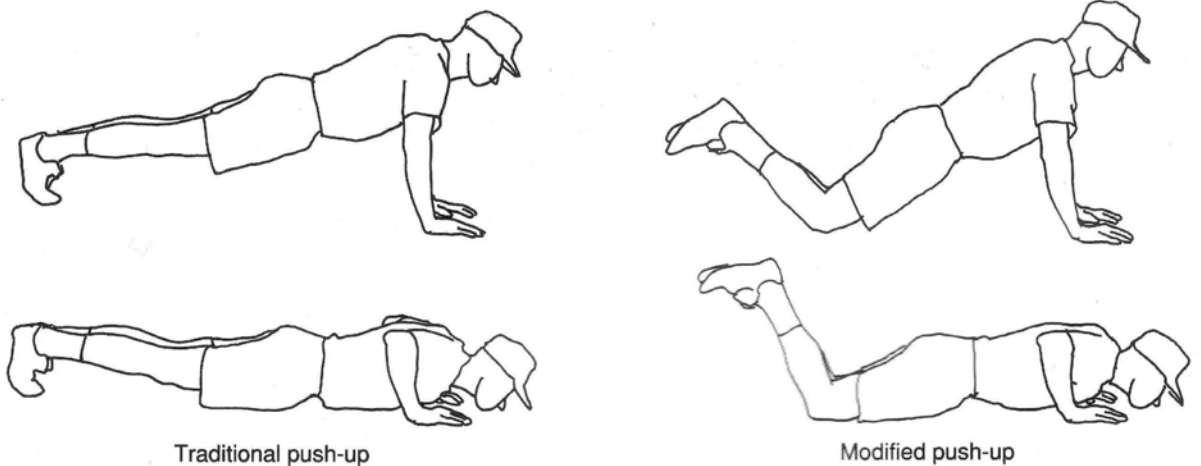


Exercise #12:

Halte den Wurfarm in der "Anhalter"-Position, Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe. Halte den anderen Arm auf Bauchnabelhöhe quer vor dem Körper. Die Handfläche zeigt nach unten. Führe nun den Wurfarm auf Bauchhöhe und den anderen Arm nach oben.



Exercise #13:



Mache 15 bis 50 Push-Ups. Rücken gerade, Hände unter den Schultern, Kopf oben und Füße zusammen. Strecke den Körper, nach dem die Brust den Boden berührt hat, wieder ganz nach oben. Während der Rehabilitation (z.B. nach Verletzungen) können die Push-Ups auch auf den Knien ausgeführt werden.

Variation: Finger zeigen: nach vorne; nach innen; nach außen; die Zeigefinger und Daumen berühren sich (Trizeps); die Hände werden weit auseinander links und rechts neben dem Körper platziert (vordere Schulter- und Brustmuskeln)

Quelle: "The Pitchina Edae" & "Fit to Pitch" by Tom House