

Besonders in den ersten Trainingswochen reagiert untrainierte Muskulatur naturgemäß mit signifikant rascher Kräftigung. Diesen Umstand machen wir uns beim Schulterhilfettraining zunutze, um das von sich aus schon sehr effektive Training noch weiter zu optimieren. **Um bestmögliche Fortschritte zu erreichen, ist es erforderlich, den Widerstand der Tubings ab und zu etwas zu erhöhen.** Dies ist sehr einfach zu erreichen, indem man entweder Knoten in die Tubings macht, oder sie mehrfach um die Hände, oder Füße schlingt. **Machen Sie dies immer dann, wenn Sie sich unterfordert fühlen.** Unterforderung tritt dann ein, wenn es Ihnen möglich ist leicht mehr als 20 Wiederholungen am Stück zu machen!

Trainieren Sie 2-3 Mal die Woche und pausieren Sie zwischen den Trainingseinheiten mindestens 48 Stunden, um der trainierten Muskulatur Zeit zu geben zu regenerieren.

BITTE BEACHTEN SIE!!

So groß der therapeutische Nutzen des Schulterhilfettrainings auch sein mag, es ersetzt nicht automatisch eine evtl. nötige Behandlung eines Arztes! Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie mit der Schulterhilfe trainieren dürfen, sollten Sie ärztlichen Rat einholen! Nur der Arzt kann beurteilen, ob das Training mit der Schulterhilfe für Sie geeignet ist. Ansonsten geschieht ein Training mit der Schulterhilfe – so wie es z.B. auch für Heimtrainer gilt – auf eigene Gefahr!

Nutzen Sie bei Fragen unser Servicetelefon: 06104 / 953 1234

AktiFlex KG

Industriestr. 34

63150 Heusenstamm

Tel.: 06104 / 953 1234

Fax: 06104 / 953 1238

E-Mail: info@schulterhilfe.de

www.schulterhilfe.de



Trainingsanleitung

Schultergesund aus eigener Kraft



www.schulterhilfe.de