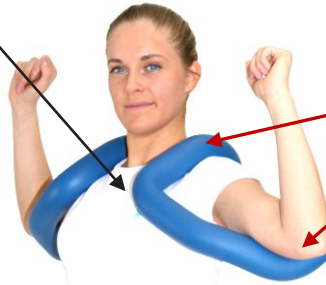


Die Schulterhilfe und das dazugehörige Trainingskonzept werden Sie zuverlässig zum Ziel führen: Eine gesündere, widerstands,- und leistungsfähigere Schulter und eine attraktive, aufrechte Körperhaltung!

DAS KORREKTE ANLEGEN DER SCHULTERHILFE

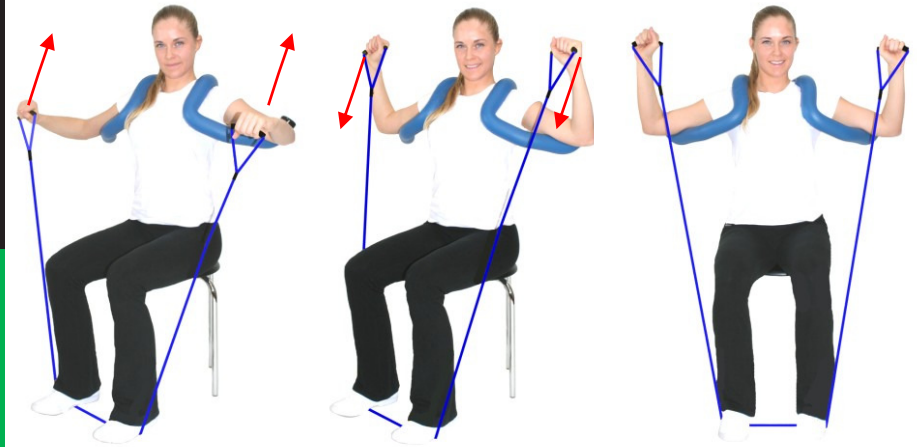
So sollte es aussehen, wenn Sie die Schulterhilfe korrekt angelegt haben. Vorne zwischen Brustbereich und Schulterhilfe, sollte immer etwas Luft sein. Sobald es vorn drückt, verschieben Sie das Gerät einfach etwas weiter nach hinten. (Besser die Schulterhilfe etwas weiter nach hinten, als nach vorn hin positionieren!) Üben Sie während des Trainings ruhig etwas Druck mit den Armen auf die Schulterhilfe aus. Dies verhindert ein Verrutschen und Wackeln des Gerätes. (Das Gerät darf sich dabei ruhig 1-2 cm nach unten biegen!) Auch ein Anspannen der Schulterblattmuskeln mit Zusammenziehen der Schulterblätter hilft dabei, das Gerät zu stabilisieren. Außerdem erreicht man damit noch eine zusätzliche Kräftigung der Schulterblattmuskulatur.



DAS TRAINING, DIE ÜBUNGSBEWEGUNG

Das Training besteht lediglich aus einem einzigen einfachen Bewegungsablauf: Arme rauf (Die Tubings spannen sich) und Arme runter (Die Tubings entspannen sich). Einmal rauf und runter entspricht einer Wiederholung.

Dabei immer die Schulterhilfe gut in der hier links zu sehenden Position halten!



WÄRMEN SIE DIE SCHULTER VOR DEM TRAINING AUF!

Zum Aufwärmen, führen Sie angelegter Schulterhilfe, die Übungsbewegung (Siehe rechts), anstatt mit den Trainingstubings, mit zwei kleinen Gewichten in den Händen aus; z. B. mit zwei kleinen, teils- oder ganz gefüllten Plastikfläschchen. Schon 2 x 20 Bewegungen sind ausreichend, um die Durchblutung der Schultermuskulatur anzukurbeln und das Gelenk etwas vorzumobilisieren. Darauf sollten Sie vor keinem Training verzichten!

SITZEND ODER STEHEND TRAINIEREN?

Am bequemsten ist das Training im Sitzen, für welches die Länge der Trainingstubings auch konzipiert wurde. Wenn Sie lieber stehend trainieren, müssen Sie davon ausgehen, dass die Trainingstubings etwas straffer vorgespannt sind und dadurch der Widerstand entsprechend stärker ist. Das Training wird dadurch intensiver und anstrengender. Stellen Sie die Füße etwa mittig auf die Trainingstubings und greifen Sie (beim „Comfort-Set“) die beiden Enden mit den Händen fest an den Griffen, bzw. schlingen Sie (beim „Basic-Set“) einfach die losen Enden um die Hände.

Führen Sie insgesamt 5-7 Übungssätze mit jeweils maximal 20 Wiederholungen am Stück durch. Legen Sie zwischen den Sätzen jeweils ca. 1 Minute Pause ein. Die Übungsbewegung sollte langsam und fließend erfolgen. Und zwar **so langsam**, dass Sie **für 20 Wiederholungen etwa 1 Minute benötigen.** (Und bitte immer darauf achten, dass die Arme während der gesamten Übungsausführung fest auf das Gerät gedrückt werden!) Es müssen nicht unbedingt in jedem Übungssatz 20 Wiederholungen gemacht werden. Es ist genau richtig, wenn man – aufgrund der zunehmenden Muskelemüdung - von Satz zu Satz immer weniger Bewegungen schafft!

MIT SYSTEM ZUM ERFOLG!

Zur Grundausstattung der Schulterhilfe gehören zwei unterschiedlich starke Trainingstubings. Mit dem schwächeren, **blauen Tubing** können Sie ca. die ersten 1-3 Wochen trainieren. (Bei Gerätevariante Strong/Profi, ist dies ein **grüner Tubing**). Dann können Sie auf den stärkeren, grünen Tubing wechseln. (Bei Gerätevariante Strong/Profi, ist dies ein **roter Tubing**)