DAS THERAPIEPROGRAMM - Darauf kommt es an:

X6

Um die empfindliche Schulter erfolgreich mit diesem Gerät zu therapieren, ist es nicht alleine damit getan, die Arme auf und ab zu bewegen. Ohne ein, genau auf die Sensibilität der Schulter angepasstes Therapieprogramm funktioniert es nicht.

Die auszuführende Übung besteht nur auf den ersten Blick darin, die Arme auf und ab zu bewegen, wie auf **Seite 7** gezeigt. Um aber auch einen wirksamen therapeutischen Nutzen zu erzielen, muss nach dem hier beschriebenen System trainiert werden. Vorausgesetzt Ihre Beschwerden erlauben es, muss daher u.a. auch möglichst frühzeitig mit einer wirksamen Belastung, das bedeutet mit zusätzlichen Gewichten in den Händen trainiert werden.
Das Kräftedefizit der hier zu stärkenden Muskeln ist naturgemäß sehr groß und die Kräftigung mit Hilfe der Schulterhilfe, schreitet meist außerordentlich rasch voran. So muss man hier auch ständig mit diesen Verbesserungen Schritt halten, um ein möglichst effizientes Therapieergebnis zu erhalten. Deshalb ist es absolut erforderlich, die Trainingsgewichte besonders in der Aufbauphase, - die sich über viele Wochen erstrecken kann - für fast jede neue Trainingssitzung* etwas zu erhöhen. Diese Erhöhungen müssen aber von besonderer Qualität sein. So müssen sie nämlich einerseits so groß sein, dass sie dem Zielmuskel über viele Wochen hinweg immer wieder einen neuen Kräftigungsanreiz bieten, dürfen aber andererseits nicht so groß sein, dass sie die Schulter überlasten und zu einer Verschlimmerung der Beschwerden führen. Um dies zu gewährleisten, hat sich folgende Verfahrensweise bewährt:

Sobald Sie Ihre Schulter mit ein bis zwei Trainingssätzen***** von je 20-30 Wiederholungen*, ohne zusätzliche Gewichte in den Händen etwas mobilisiert und aufgewärmt haben, müssen Sie eine Trainingssitzung* mit 4-6 einzelnen Trainingssätzen mit Pausen dazwischen von ca. 2-3 Minuten absolvieren. Für dieses Training müssen Sie, wenn es Ihre Problematik erlaubt, zusätzliche Übungsgewichte in den Händen verwenden, welche so schwer sein sollten, dass Sie im **ersten Trainingssatz*** einer Trainingssitzung etwa **25 Wiederholungen gerade so schaffen**!

(Was genau bedeutet: Schaffen Sie im ersten Trainingssatz einer Trainingssitzung keine 25 Wiederholungen, so ist das verwendete Gewicht zu schwer! Schaffen Sie jedoch leicht erheblich mehr als 25 Wiederholungen im ersten Trainingssatz, dann sind die Gewichte zu leicht!)

Die Beschreibung eines einzelnen Trainingssatzes finden Sie auf Seite 8!

Ab dem 2. Trainingssatz einer Trainingssitzung, sind dann nur soviel Wiederholungen zu machen, wie bei sauberer und nicht zu schneller Bewegung möglich sind (Übungstempo? Siehe Seite 7). In der Aufbauphase, die sich leicht über bis zu 8 Wochen erstrecken kann, ist es zu fast jeder neuen Trainingssitzung nötig die Gewichte zu erhöhen, sonst tritt eine Unterforderung der Zielmuskulatur ein und das Training wird uneffektiv, kann sich sogar negativ auswirken. Die Gewichtserhöhungen betragen dabei in der Regel je etwa zwischen 50 und 200 Gramm. Um diese ständigen immer auch etwas variierenden Erhöhungen zu realisieren, füllen Sie einfach immer etwas mehr Wasser bzw. Sand (Sand schwappt nicht so sehr!) in handelsübliche PET-Kunststoffflaschen zwischen 1 und 1,5 ltr. oder z.B. Flaschen von Wäscheweichspüler mit Griff, o.ä. und benutzen diese als Hanteln.

***** = Erklärungen dazu auf Seite 9

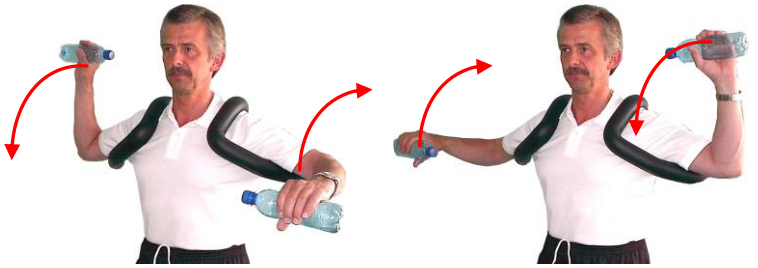
Die Übungsausführung

Bitte beginnen Sie erst mit der nachfolgend gezeigten Übung, nachdem Sie sich wenigstens die vorangehende Seite 5 und 6 gründlich durchgelesen haben!

Senken Sie die Unterarme vorne nicht viel weiter nach unten ab, wie hier zu sehen!

Links: Die Übung besteht darin, die Unterarme langsam und fließend, ohne Stopp oben oder unten, auf und ab zu bewegen, so wie hier links zu sehen. **Die Arme bleiben dabei fest auf dem Gerät liegen.**

DAS TRAINING SITZEND, MIT ANGELEHNTEM RÜCKEN IST SEHR ZU EMPFEHLEN!



Links: Die Übung im Wechsel der Arme auszuführen funktioniert auch sehr gut.

Probieren Sie einfach was Ihnen besser liegt!

>>>>>>>>>>>>**D A S R I C H T I G E Ü B U N G S T E M P O**<<<<<<<<<<<<<<

Die Übung sollte nicht zu schnell ausgeführt werden. Das Tempo ist in etwa richtig, wenn Sie für **10 Bewegungen** (= einmal rauf und einmal runter) etwa **25 Sekunden** benötigen!

Wir möchten Ihnen eine weitere Hilfestellung anbieten:
Auf Seite 8 finden Sie die detaillierte Beschreibung einer einzelnen, kompletten Trainingseinheit.

Absolut falsch, wäre es, die Übungsbewegung so zu machen, wie hier unten gezeigt!

Die Unterarme **nicht** in Richtungen A oder B bewegen! (Hin bzw. weg vom Kopf)

Bitte versuchen Sie während der Übungsausführung immer den Unterarm zum Oberarm im etwa rechten Winkel zu behalten.
Die ersten Trainingseinheiten vor einem Spiegel zu absolvieren, hilft sehr dabei, korrekt zu trainieren!