



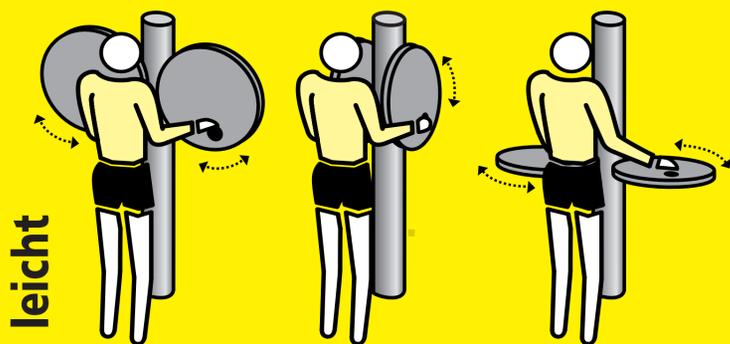
Oberkörper-Ergometer

MODUL KRAFT / MOBILISIERUNG (Schulter)



4F circle

EINE MARKE VON PLAYPARC



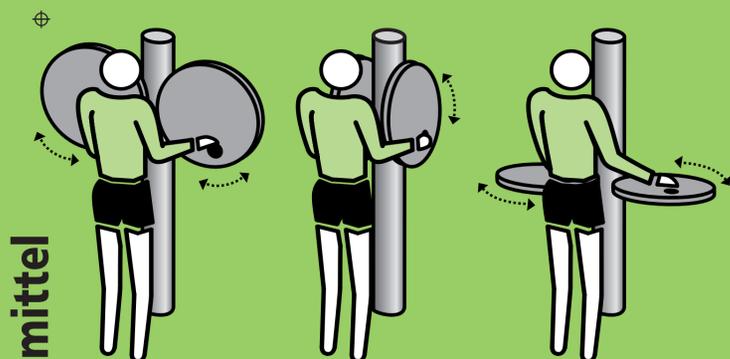
leicht

Benutzen Sie in beliebiger Reihenfolge nacheinander alle 3 Ergometer! Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Nehmen Sie dabei eine **stabile Standposition** ein, so dass Sie beim Drehen des Oberkörper-Ergometers eine **entspannte Schulterposition** haben (größere Personen ggf. die Knie beugen, mit den Händen an den Griffen, Ellenbogen leicht gebeugt). Stellen Sie den Widerstand am Stellrad so ein, dass es sich für Sie **„leicht“** anfühlt das Ergometer zu drehen. Drehen Sie das Ergometer nun zunächst in eine Richtung und wechseln dann die Drehrichtung, die **Drehgeschwindigkeit** sollte dabei **„mittel“** sein, so dass Sie ein gleichmäßiges Belastungsgefühl in den Armen und in der Schulter haben.

Varianten: Arme entgegengesetzt drehen, Arme drehen in die gleiche Richtung, etc. immer wieder wechseln.



pro Ergometer



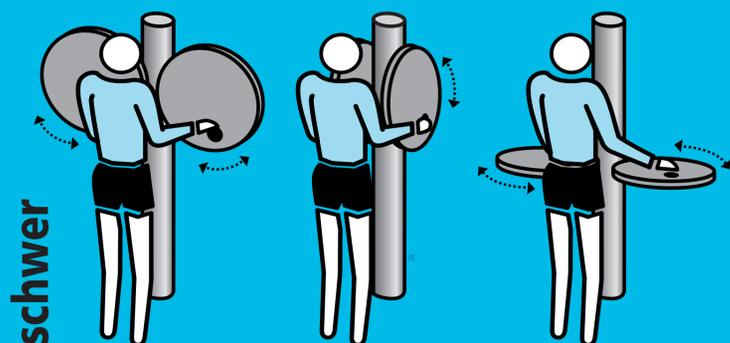
mittel

Nach 3-4 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie den Widerstand am Stellrad, so dass es sich für Sie **„mittelschwer“** anfühlt, das Ergometer zu drehen (zuerst immer einige Umdrehungen mit **„leichtem“** Widerstand zum Aufwärmen!).

Varianten: Arme entgegengesetzt drehen, Arme drehen in die gleiche Richtung, etc. immer wieder wechseln.



pro Ergometer
2 Durchgänge



schwer

Nach weiteren 3-4 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie den Widerstand am Stellrad erneut, so dass es sich für Sie **„mittel“ bis „schwer“** anfühlt, das Ergometer zu drehen (zuerst immer einige Umdrehungen mit **„leichtem“** Widerstand zum Aufwärmen!).

Varianten: Arme entgegengesetzt drehen, Arme drehen in die gleiche Richtung, etc. immer wieder wechseln.



pro Ergometer
2 Durchgänge