

Schultertrainer



HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Massagedrehscheiben. Spreizen Sie Ihre Finger ein wenig, und legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Die Ellenbogen sind nach unten gerichtet. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder in die entgegengesetzte Richtung. Lassen Sie dabei die Hände über die „Noppen“ gleiten, das erhöht den Massageeffekt.

VARIANTE „KREISBEWEGUNG IN DIE GLEICHE RICHTUNG“

Drehen Sie beide Scheiben in die gleiche Richtung, und lassen Sie Ihren Körper mitschwingen, wenn die Hand nach oben dreht. Wechseln Sie öfter mal die Bewegungsrichtung.

VARIANTE „KREISBEWEGUNG IN DIE ENTGEGENGESETZTE RICHTUNG“

Drehen Sie beide Scheiben in die entgegengesetzte Richtung. Dabei wird eine Hand nach oben und die andere Hand nach unten geführt. Lassen Sie Ihren Körper mitschwingen, wenn die Hand nach oben dreht.

VARIANTE „KREISBEWEGUNG - ABSTAND VARIIEREN“

Vergrößern Sie Ihren Abstand zu den Massagedrehscheiben, indem Sie kleine Schritte nach hinten gehen. Führen Sie die Kreisbewegungen wie oben beschrieben durch. Spüren Sie die leichte Spannung im ganzen Körper.

VARIANTE „KREISBEWEGUNG - KNIEBEUGE“

Drehen Sie beide Scheiben im Kreis in die gleiche Richtung. Sinken Sie leicht in die Knie, wenn die Hände nach unten drehen, und strecken Sie Ihren Körper wieder, wenn die Hände nach oben drehen.

VARIANTE „KREISBEWEGUNG MIT EINEM ARM“

Stellen Sie sich seitlich im rechten Winkel zu einer Massagedrehscheibe, und drehen Sie die Scheibe mit einer Hand im Kreis nach hinten. Wechseln Sie die Drehrichtung und Seite.



DAUER

Üben Sie so lange wie es Ihnen gut tut und Spaß bringt

HAUPTFUNKTIONEN

Im Stand wird der Körper in die größtmögliche Streckung gebracht. Beim Absprung wird die Schnellkraft, insbesondere die dynamische Kraft, der Unter- und Oberschenkelmuskulatur (Reaktivkraft) trainiert. Das Zusammenspiel von Augenmaß und Motorik schult die Koordination. Die innere Konzentration auf ein Ziel bringt den Körper in seine maximale Streckung bei voller Sprungkraft. Bei der Landung wird der Gleichgewichtssinn trainiert.

NACH ALTER CHINESISCHER TRADITION

Der Schultertrainer verbindet Akupressur und Bewegung. Die Noppen auf den Drehscheiben massieren sämtliche Akupunkturpunkte in den Handflächen. Die runden, kreisförmigen Bewegungen von Armen und Schultern regen vor allem Lungen- und Dickdarmmeridian, aber auch Herz-Kreislauf und 3-fach Erwärmer an. Vitalität und Stoffwechsel werden gesteigert, Blockaden lösen sich, die Atmung wird ruhiger und kann sich freier entfalten. In der fließenden Bewegung entspannen Geist und Seele.