

## SHOULDER PULLEY-SET ANLEITUNG

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

## **ALLGEMEINES**

Der Shoulder Pulley ist das ideale Produkt zur Mobilisation und Kräftigung Ihrer Schultern. Er zeichnet sich durch seine einfache Handhabung aus und eignet sich mit seiner geringen Größe auch ideal zum mobilen Einsatz.

Der Shoulder Pulley lässt sich innerhalb weniger Sekunden an fast jeder Tür befestigen. Der stabile Türanker wird einfach zwischen Türrahmen und Türblatt geklemmt - schon können Sie mir Ihrem Training loslegen.

Die Variante Shoulder Rope Pulley ermöglicht mit dem integrierten Stoppersystem die Begrenzung des Bewegungsumfangs und eine noch effektivere Gestaltung der Übungen.

## **WARNHINWEISE**

Überprüfen Sie den Shoulder Pulley vor jeder Benutzung auf Beschädigungen wie Risse, kleine Löcher oder Einschnitte. Sollten Sie eine Beschädigung am Produkt feststellen, darf es nicht mehr verwendet werden.

Um Beschädigungen zu vermeiden, bewahren Sie Ihr Shoulder Pulley nicht in der Nähe von scharfen Gegenständen auf. Nehmen Sie bei den Übungen bitte Ihre Ringe ab um die Gurte nicht zu beschädigen.

Stellen Sie vor jeder Benutzung unbedingt sicher, dass der Should Pulley richtig an der Tür befestigt ist und die Tür abgeschlossen ist.

Vermeiden Sie Übungen, bei denen der Shoulder Pulley oder Teile davon gegen Ihren Kopf oder Ihr Gesicht schlagen können.

Dieses Produkt ist kein Spielzeug, bitte halten Sie es von Kindern fern.


## BEFESTIGUNG AN DER TÜR

1. Öffnen Sie die Tür an der Sie den Shoulder Pulley befestigen möchten.
2. Stellen Sie sich auf die Seite der Tür, von der aus Sie trainieren möchten.
3. Platzieren Sie den Gurt mit dem Türanker so auf dem Türblatt, dass der Türanker auf der von Ihnen gegenüberliegenden Seite der Tür liegt.
4. Schließen Sie die Tür.
5. Ziehen Sie am Gurt und stellen Sie sicher, dass der Shoulder Pulley fest zwischen Türrahmen und Türblatt verankert ist.
6. Stellen Sie sicher, dass die Tür während Ihres Trainings nicht geöffnet wird, indem Sie die Tür abschließen.

## ÜBUNGSBEISPIELE

Nachfolgend finden Sie einige Beispiele zur Mobilisierung der Schulter.

Ziehen - Blickrichtung Tür

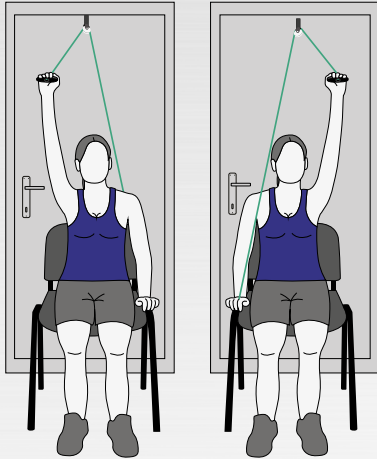


**Übung auch im Stehen möglich**

- In Blickrichtung Tür aufstellen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen und abwechselnd daran ziehen.
- Bei der Ziehbewegung, die Schulter so weit wie möglich nach unten und hinten nehmen.

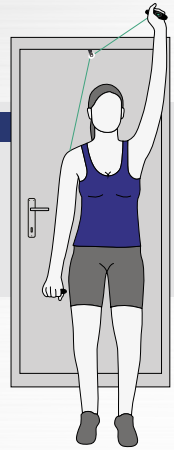
- Stuhl mit der Lehne an die Tür stellen. In Blickrichtung Tür auf den Stuhl setzen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen und abwechselnd daran ziehen.
- Bei der Ziehbewegung, die Schulter so weit wie möglich nach unten und hinten nehmen.

## Ziehen - Rücken zur Tür



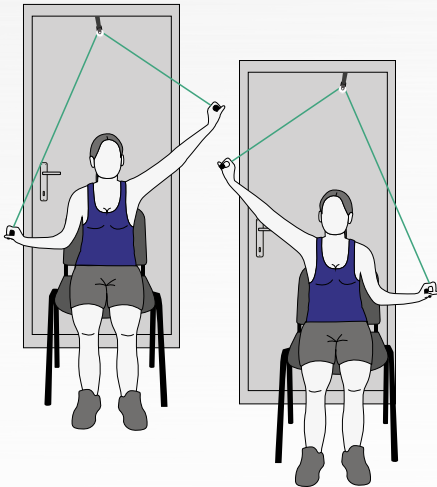
### Übung auch im Stehen möglich

- Mit dem Rücken zur Tür aufstellen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen und abwechselnd daran ziehen.
- Bei der Ziehbewegung, die Schulter so weit wie möglich nach unten und hinten nehmen.



- Stuhl mit der Lehne an die Tür stellen. Mit dem Rücken zur Tür auf den Stuhl setzen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen und abwechselnd daran ziehen.
- Bei der Ziehbewegung, die Schulter so weit wie möglich nach unten und hinten nehmen.

## Seitliches Ziehen



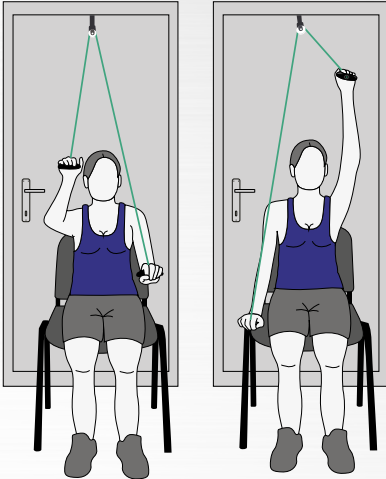
### Übung auch im Stehen möglich

- Mit dem Rücken zur Tür aufstellen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen, ein Arm dabei zur Seite ausstrecken.
- Abwechselnd an den Griffen ziehen.



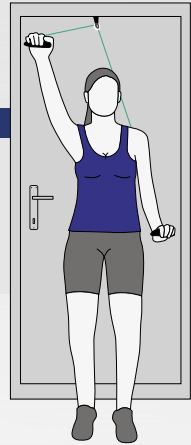
- Stuhl mit der Lehne an die Tür stellen. Mit dem Rücken zur Tür auf den Stuhl setzen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen, ein Arm dabei zur Seite ausstrecken.
- Abwechselnd an den Griffen ziehen.

## Frontales Ziehen



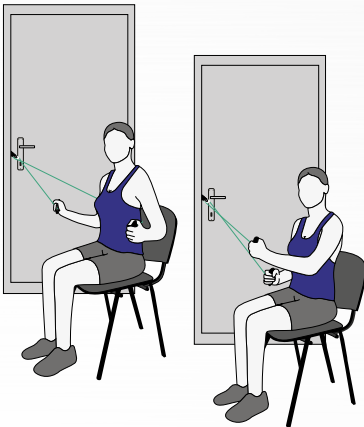
### Übung auch im Stehen möglich

- Mit dem Rücken zur Tür aufstellen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen, ein Arm dabei nach vorne ausstrecken.
- Abwechselnd an den Griffen ziehen.



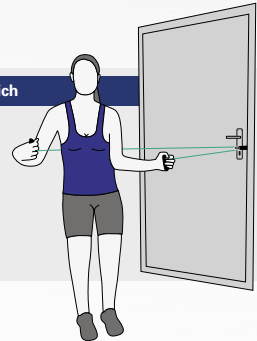
- Stuhl mit der Lehne an die Tür stellen. Mit dem Rücken zur Tür auf den Stuhl setzen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen, ein Arm dabei nach vorne ausstrecken.
- Abwechselnd an den Griffen ziehen.

## Rotation Unterarm

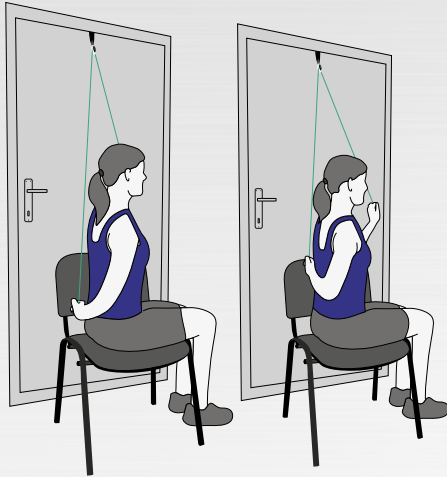


### Übung auch im Stehen möglich

- Seitlich zur Tür aufstellen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen, der Richtung Tür zeigende Oberarm liegt dabei am Körper an.
- Mit dem freien Arm am Griff ziehen und wieder loslassen. Bewegung wiederholen.



- Stuhl seitlich zur Tür aufstellen und Platz nehmen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen, der Richtung Tür zeigende Oberarm liegt dabei am Körper an.
- Mit dem freien Arm am Griff ziehen und wieder loslassen. Bewegung wiederholen.



**Übung auch im Stehen möglich**

- Seitlich zur Tür aufstellen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen, ein Arm befindet sich dabei gestreckt hinter dem Rücken.
- Mit dem freien Arm am Griff ziehen und wieder loslassen. Bewegung wiederholen.



- Stuhl seitlich zur Tür aufstellen und Platz nehmen.
- Beide Griffe mit der Hand umfassen, ein Arm befindet sich dabei gestreckt hinter dem Rücken.
- Mit dem freien Arm am Griff ziehen und wieder loslassen. Bewegung wiederholen.

## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Shoulder Tube Pulley-Set			Shoulder Rope Pulley-Set
Art.-Nr.	21330	21331	21332	21336
Farbe	gelb	rot	grün	grau / schwarz
Material Tube	Gummiband			Nylonseil
Länge	140 cm			200 cm
Ursprungsland	Made in Taiwan			Made in Taiwan



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)