



==== www.sport-tec.de ====



Bedienungsanleitung



Schultermuskel-Balance-Trainer SBT 1000

Art.Nr.: 22890

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Zubehör für Kraftgeräte

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

Zuverlässige Hilfe bei Schulterproblematiken



SBT 1000[®]

Für eine hochwirksame Schultertherapie

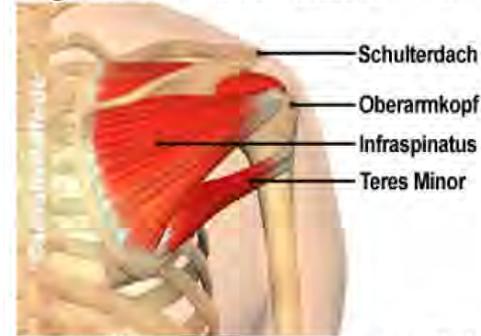
Zuverlässig wirksam bei:

- **Impingement- Syndrom (Schulterengesyndrom)**
- **Ausstrahlende Schulter- Armschmerzen**
- **Schleimbeutel (Bursitis)- u. Sehnenentzündungen**
- **Hals- Nackenverspannungen u. Schmerzen**
- **Körperfehlhaltung (Hängende Schultern) Rundrücken**



Grundsätzliches

Schulterprobleme, die nicht durch äußere Einflüsse wie etwa einen Unfall oder eine Sportverletzung entstanden sind, entstehen überwiegend durch eine starke muskuläre Unausgewogenheit der Muskeln, die die Schulter umgeben. Genau genommen ist es sogar nur die Schwäche einer einzigen Muskelgruppe, den so genannten Außenrotatoren. Man nennt diese: Infraspinatus und Teres Minor.



Dieses Muskelpaar entspringt am Oberarmkopf und verläuft dann wie hier links zu sehen, schräg über die Schulterblätter. Ziehen wir die Schultern zurück, um uns aufzurichten, dann spannen sich dazu u.a. auch diese Muskeln an und ziehen den Oberarmkopf und damit die Schultern, nach hinten. Sobald wir aber locker lassen und uns entspannen, wird deutlich, wie schlaff diese Muskeln sind. Denn dann, verfallen wir in eine deutlich gebeugte Haltung, mit wenig attraktiv, nach vorn hängenden Schultern. Dieses sind aber nur die sichtbaren Folgen der zu schwachen „Außenrotatoren“.

Die spürbaren Folgen sind wesentlich dramatischer, die Entstehung des Impingementsyndroms (Verengung im Schulterdach). Dies ist der Fall, wenn die „Außenrotatoren- Muskeln“ so schwach und locker sind, dass sie nicht mehr dazu in der Lage sind, den Kopf des Oberarmknochens straff nach unten zu ziehen, um damit ausreichend Abstand zum Schulterdach und allen darin verlaufenden Sehnen und Muskeln zu halten. Erste Anzeichen eines Impingementsyndroms, sind Schmerzzustände nach irgendwelchen Überkopfarbeiten, oder irgendwelchen sportlichen Tätigkeiten. Diese Schmerzen klingen zwar in der ersten Zeit rasch wieder ab, tauchen aber in immer kürzer werdenden Abständen wieder auf und halten dann immer länger an. Es kann Jahre, oder Jahrzehnte dauern, in denen sich das Impingement dann so sehr verschlimmert, dass auch ohne besondere Auslöser, Schmerzen entstehen. Fast ohne Ausnahme gehört zum Krankheitsbild das Auftauchen von Schmerzen besonders in der Nacht, welche anfänglich tagsüber noch etwas nachlassen, da hier das Gewicht des herunter hängenden Armes, das Schulterdach für eine gewisse Zeit noch etwas öffnet. Später bestehen aber meist auch am Tag dauerhafte Schmerzen. All das, meist wegen ein paar zu schwachen Muskeln!

*

Warum bekommt der Mensch quasi vorprogrammiert, dieses verhängnisvolle Defizit?

Das Schultergelenk müsste, um dauerhaft Gesund zu bleiben, rundum, also vorne, oben und hinten, gleich gut stabilisiert werden, der Oberarmknochen müsste mit Hilfe aller an ihm entspringenden Muskeln aus aller Richtungen stabil und gleichmäßig im Schultergelenk gehalten werden. Dazu müssten aber auch die Muskeln vorn, oben und hinten annähernd gleich stark sein.

Die Anatomie bzw. die biomechanischen Gegebenheiten des menschlichen Körpers lassen jedoch leider nur zu, dass wir mit unseren Armen vor und über unserem Körper Tätigkeiten ausführen können, die zu einer wirkungsvollen Kräftigung der vorderen (Brust) und oberen Muskeln (Delta) unserer Schulter führen. Hinter (Außenrotatoren), können wir bestenfalls im unteren Bereich unseres Körpers mit unseren Armen für unsere nötige Körperhygiene sorgen, oder wir können uns mit Müh und Not den Rücken waschen. Tätigkeiten hinter uns, bei welchen die „Außenrotatoren- Muskeln“ aktiv gekräftigt werden, können wir absolut nicht ausführen. Dadurch verkümmern diese Muskeln im Laufe des Lebens kontinuierlich, wodurch die Muskeln vorn und oben auf unserer Schulter den „Außenrotatoren“ kräftemäßig irgendwann so sehr überlegen sind, dass sie den Oberarmknochen zu sich hin ziehen und das bedeutet geradewegs gegen das Schulterdach. Dazwischen werden Schleimbeutel, Nerven, Sehnen, Muskeln usw. eingequetscht und nicht seltener irreparabel geschädigt. Schon beim allerersten Auftreten von Schmerzen an der Schulter müsste eigentlich gehandelt werden. Aber nicht mit Tabletten, wie es üblich ist, sondern mit Ursachenbekämpfung, so wie es jetzt mit dem SBT1000 möglich ist.

Besserung aus eigener Kraft

Medikamente, Spritzen, Akupunktur, Elektro-, Ultraschallbehandlungen und andere von außen zugeführte Behandlungen sind sicher oft unumgänglich, dienen aber letztendlich lediglich dazu, die Symptome, sprich die Schmerzen, in den schlimmsten Erkrankungsphasen zu lindern. ABER diese Hilfe stellt keinesfalls eine Dauerlösung dar, so wie es von vielen Betroffenen leider fatalerweise missverstanden wird, denn es findet dadurch keine Ursachenbeseitigung statt! Wird bei Schultererkrankungen die meist muskuläre Ursache nicht beseitigt, führt dies im Laufe der Zeit zwangsläufig zu einer kontinuierlichen Verschlimmerung, an deren Ende sehr oft die Ankündigung einer Operation steht. Nur durch eine konsequente eigene Initiative des Betroffenen selbst, kann eine Schultererkrankung wirksam und vor Allem auch nachhaltig gebessert werden. Der SBT1000-Bügel und das dazu gehörende Therapie- und Übungsprogramm hilft dabei, nicht nur die Symptome, sondern auch konsequent die Ursache zu beseitigen.

Was ist zu tun, was wird bewirkt?

Es ist eine intensive Übung zu absolvieren! Sie ist nicht wenig anstrengend, bedeutet aber für die Schulter ein perfektes Behandlungspaket. Rasch bewirkt man damit eine Stärkung und Straffung der schwachen Muskulatur im hinteren Schulterbereich und der Schulterblattmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch für eine wirkungsvolle Dehnung der meist deutlich verkürzten Muskeln im Brustbereich gesorgt.

Das Übungsprogramm kann bis zu 3-mal wöchentlich ausgeführt werden und dauert inklusive mehrerer Pausen etwa 20-30 Minuten. Alles was außer dem SBT1000 benötigt wird, sind ein paar veränderbare Übungsgewichte, die in 50-200 Gramm Schritten steigerbar sind. Herkömmliche Hanteln sind absolut nicht geeignet, die Steigerungen die hier möglich sind, sind viel zu grob. Am besten benutzt man dazu handelsübliche PET-Kunststoffflaschen, die mit Sand oder Wasser kontinuierlich schwerer gemacht werden.



Die Übung: Da die Arme durch die SCHULTERHILFE sicher stabilisiert und geführt werden und das Gelenk dabei sehr hebelarm zentriert wird, kann die links zu sehende Außenrotationsübung meist auch in chronischen Erkrankungsphasen ausgeführt werden. Die über Wochen hinweg kontinuierlich schwerer einzustellenden Übungsgewichte sorgen für ständige Trainingsfortschritte und eine außergewöhnlich rasche Kräftigung – sprich *Straffung* - der Zielmuskulatur, was letztendlich zur erwünschten Erweiterung des Gelenkspaltes führt.

Der große Erfolg des SBT1000-Übungsgerätes basiert im Wesentlichen darauf, dass es der/dem Betroffenen überhaupt ermöglicht, durch aktives Training selbst an der Beseitigung seiner Beschwerden zu arbeiten. Einzig mit dem SBT1000 ist dies so gezielt möglich. Große Motivation entsteht dabei meist von Beginn an, da in der Regel schon zum Trainingsbeginn die ersten Erfolge eintreten. Dies führt dazu, dass man dieses Gerät nicht „in der Ecke“ stehen lässt, wie es oft bei anderen Hilfsmitteln üblich ist. Im Gegenteil, es führt sogar bei vielen Betroffenen dazu, dass diese es oft gar nicht abwarten können, wieder damit üben zu können.

Auch in chronischen Erkrankungsphasen, z.B. bei Bursitis, also bei Schleimbeutel- und/oder Sehnenentzündungen kann meist schon mit der Schulterhilfe recht intensiv geübt werden. Dies wird möglich weil der Schulterschmerz durch die entlastende Lagerung der Arme auf der Schulterhilfe, meist sehr deutlich nachlässt.

Wie rasch kann man mit Besserung rechnen?

Oft zeigen sich schon nach den ersten Übungseinheiten Besserungen. So kommt es nicht selten vor, dass schon in der ersten Übungswoche der bei vielen Betroffenen sogar der meist vorhandene Nachtschmerz erheblich geringer wird und dieser viel mehr Schlaf bekommt.

(Bitte lesen Sie auch das Trainingskonzept auf Seite 6!)

Tipp: Besonders für die ersten Trainingseinheiten ist es von Vorteil, sich beim Training auf einen Stuhl mit – nicht zu hoher – Lehne zu setzen und den Rücken stabil anzulehnen.

TRAINIEREN SIE NICHT JEDEN TAG! 2-3-mal die Woche reicht aus. Dabei sollte dazwischen eine **Trainingspause** von wenigstens **48 Stunden** eingehalten werden!

TRAINIEREN SIE BEVORZUGT AM ABEND! Denn der Trainingseffekt hält meist noch ein paar Stunden an, was sogar zu einer deutlichen Linderung einer **Nachtschmerzproblematik** beitragen kann.

1. **Aufwärmen** vor dem Training nicht vergessen!

Dazu sollten Sie 1-2 Trainingssätze mit **jeweils** ca. 20-30 Wiederholungen, ohne zusätzliche Gewichte in den Händen absolvieren. *In akuten Erkrankungsphasen reichen auch 2 x 10-15 Wiederholungen.*

2. Erster Trainingssatz

WIR KÖNNEN HIER LEIDER KEIN GEWICHT NENNEN; MIT WELCHEM SIE BEGINNEN MÜSSEN, da dieses Gewicht von Mensch zu Mensch absolut unterschiedlich ausfällt. Aber die genaue Festlegung besonders des STARTGEWICHTES Ihres allerersten Trainings ist von entscheidender Bedeutung. Machen Sie es bitte so: Nehmen Sie links und rechts je ein Gewicht, von z.B. 400 bis 600 Gramm.

Führen Sie nun die Übung so aus, wie auf Seite 7 beschrieben. Achten Sie dabei auf das **richtige Tempo (Seite 7)** und die richtige **Positionierung des Gerätes** am Körper **(Seite 5)**. (Durch etwas Druck mit den Armen auf das Gerät kann man es recht gut „In Position“ halten)

Schaffen Sie es nicht ca. 17-20 Wdh. auszuführen, dann bitte die Gewichte leichter machen. Können Sie dagegen ca. 23-25 Wiederholungen auszuführen – und fehlt dann aber auch die Kraft für eine weitere Wdh.- dann sind die Gewichte genau richtig. Sind Sie jedoch dazu in der Lage deutlich mehr Wdh. auszuführen – also z.B. 35 oder mehr- sollten Sie die Gewichte **entsprechend schwerer machen**. Kleine Hilfestellung: Ist es Ihnen z.B. möglich etwa 35-40 Wdh. ausführen, könnte eine Erhöhung von ca. 50-100 Gramm in Etwa richtig sein. Schaffen Sie sogar 50 Wdh, könnte eine Erhöhung um 200 oder sogar 300 Gramm nötig sein. Diese Prozedur können wir Ihnen leider nicht abnehmen. Aber wenn Sie dieses erste „Startgewicht“ korrekt ermittelt haben, dann war dies schon das Komplizierteste was zu tun ist. Ab da müssen die Gewichte immer nur schwerer gemacht werden. **Sie sind sich unsicher? Dann rufen Sie uns bitte an, wie gehen es zusammen durch!**

Machen Sie dann eine **PAUSE VON 2, max. 3 MINUTEN** bis zum nächsten, dem 2. Satz

P.S.: In den Pausen können Sie das Gerät am Körper lassen oder Ablegen, was Ihnen angenehmer ist.

3. Zweiter Trainingssatz

Führen Sie wieder so viele Wdh. aus, wie Sie können. Es ist richtig, wenn es jetzt nur noch etwa 20 Wdh. oder sogar etwas weniger werden. **PAUSE 2, max. 3 Min.**

4. Dritter Trainingssatz

Führen Sie wieder so viele Wdh. aus, wie Sie können. Es ist richtig, wenn es jetzt nur noch etwa 15 Wdh. oder sogar etwas weniger werden. **PAUSE 2, max. 3 Min.**

5. Vierter Trainingssatz

Führen Sie wieder so viele Wdh. aus, wie Sie können. Es ist richtig, wenn es jetzt nur noch etwa 12 Wdh. oder sogar etwas weniger werden. **PAUSE 2, max. 3 Min.** **HINWEIS!!! Sollten Sie hier immer noch locker 20 Wdh. schaffen, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Gewichte zu leicht sind!!!**

6. Fünfter Trainingssatz

Führen Sie wieder so viele Wdh. aus, wie Sie können. Es ist richtig, wenn es jetzt nur noch etwa 8 Wdh. oder sogar noch weniger werden. **PAUSE 2, max. 3 Min.**

7. Sechster Trainingssatz (Wenn Sie gut drauf sind)

Wenn Sie gut drauf sind und noch Lust haben, machen Sie noch einmal so viele Wdh. wie Sie sauber ausführen können. Dann ist aber die **Trainingssitzung beendet!**

8. Jetzt schon die Gewichte erhöhen für das nächste Training

Besonders in den ersten 6-8 Trainingswochen ist mit kontinuierlicher Leistungsverbesserung zu rechnen. So können Sie meist getrost schon im Voraus die Gewichte für das nächste Training um 50-100, evtl. sogar um 200 Gramm oder mehr erhöhen.

Das Trainingskonzept. Darauf kommt es an:

Um die empfindliche Schulter erfolgreich mit diesem Gerät zu therapieren, ist es nicht nur damit getan, die Arme auf und ab zu bewegen. Ohne das folgende, genau auf die Sensibilität der Schulter angepasste Trainingskonzept funktioniert es nicht optimal.

Die Übung besteht auf den ersten Blick zwar nur 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 heißt, mit zusätzlichen Gewichten in den Händen trainiert werden.

Das Kräftedefizit der hier zu stärkenden Muskeln ist naturgemäß sehr groß und die Kräftigung mit Hilfe des SBT1000, schreitet meist außerordentlich rasch voran. Man muss mit diesen Verbesserungen Schritt halten, um ein möglichst effizientes Therapieergebnis zu erhalten. Deshalb ist es absolut nötig, 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 hier 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!)

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 schnell eine Unterforderung der Muskulatur ein und das Training wird ineffektiv. Die Gewichtserhöhungen betragen in der Regel etwa zwischen 50 und 200 Gramm. Um diese ständigen Erhöhungen zu realisieren, können füllbare Hanteln benutzt werden, welche man mit Sand oder Wasser recht präzise füllen kann. Auch Flaschen aus Kunststoff sind geeignet, die man kontinuierlich mit Sand und evtl. auch noch zusätzlich Wasser, schwerer macht. Flaschenhalter die dazu dienen, die Flaschen besser halten zu können, gibt es unter www.schulterhilfe-shop.de.

* Erklärungen dazu auf Seite 9



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de