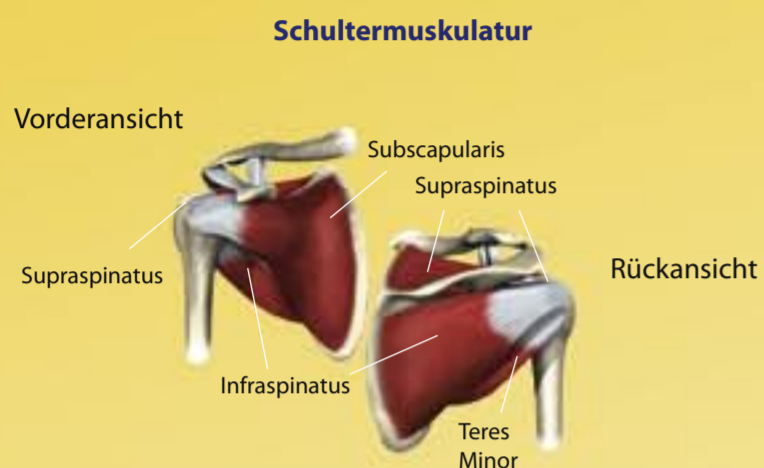


STABY® - ÜBUNGSTAFEL I FÜR BEWEGUNGSEXPERTEN

Zielmuskeln: Schultergelenk – Schulterblatt



Grundeinstellung und Körperhaltung:

- Achten Sie auf einen festen und sicheren Stand; schulterbreiter Stand - Schrittstellung
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung
- Achten Sie auf Schulter- und Beckenregion – diese sollten während der Übungen dem Schwung nicht ausweichen
- Starten Sie immer mit Phase I mit niedrigster Gerätefrequenz
- Steigern Sie dann bei korrekter Übungsausführung (je nach Stabilität und Koordinationsvermögen) die STABY-Gerätfrequenz und wechseln Sie von Phase 1 in Phase 2.

Übungsdauer – Zeitempfehlung:

- Schwung in der jeweiligen Endposition der möglichen Bewegungsamplitude ca. 10-20 sec. halten.
- Wiederholungsanzahl 5-20 Wdh.
- Die Übungszeit richtet sich prinzipiell nach dem Trainingszustand des Übenden.

Es handelt sich hier um eine reine Empfehlung die nicht pauschal auf jeden Übenden angewandt werden kann. Bitte beachten Sie die max. Schwungauslenkung nur 40° von der Mitte, rechts - links bzw. hoch - tief.

Phase 1

Phase 2

Grundposition

Armhaltung:
90° Abduktion

Handposition:
Mittelgriff

Bewegungsrichtung:
Phase 1: rechts-links
Phase 2: vor-zurück

Koordinationsanforderung:
Phase 1: gering
Phase 2: mittel

Phase 1

Phase 2

Grundposition

Armhaltung:
0° - 90° im Ellbogen

Handposition:
Mittelgriff

Bewegungsrichtung:
Phase 1: vor-zurück
Phase 2: rechts-links

Koordinationsanforderung:
Phase 1: gering
Phase 2: mittel

Phase 1

Phase 2

Grundposition

Armhaltung:
90° Abduktion

Handposition:
Obergriff

Bewegungsrichtung:
Phase 1: vor-zurück
Phase 2: hoch-tief

Koordinationsanforderung:
Phase 1: mittel
Phase 2: hoch

Phase 1

Phase 2

Grundposition

Armhaltung:
90°

Handposition:
Obergriff wechselweise
Untergriff

Bewegungsrichtung:
Phase 1: vor-zurück
Phase 2: hoch-tief

Koordinationsanforderung:
Phase 1: mittel
Phase 2: hoch

Phase 1

Phase 2

Grundposition

Armhaltung:
10°

Handposition:
Obergriff

Bewegungsrichtung:
Phase 1: hoch-tief
Phase 2: innen-außen

Koordinationsanforderung:
Phase 1: gering
Phase 2: mittel



Geräteempfehlung:

STABY-Propriobar, STABY-Pro oder STABYplus

S.W.H.C. GmbH

Schlingenerstr. 2
D-86842 Irsingen/Unterfeld

Tel: +49 (0) 8245 96678 -8
Fax: +49 (0) 8245 96678 -9

www.staby.de
info@staby.de

STABY - patentrechtlich geschützt. Patent-Nr: 101 27 319
Bild und Text ©Copyright by Staby - Autor: Andrea Burkhardt