

Bedienungsanleitung



Gyrosinn dynamisches Trainingsgerät

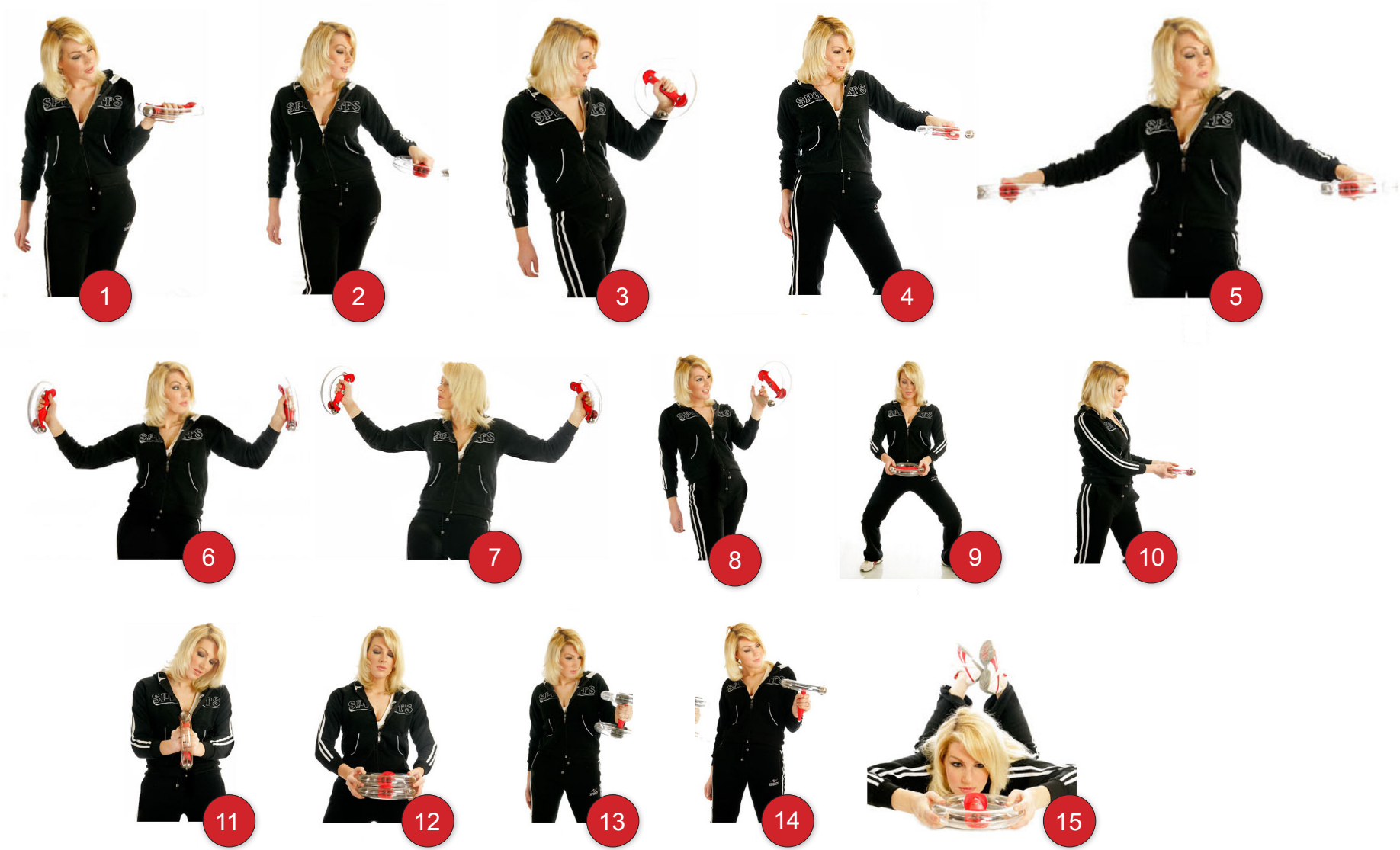
Art.-Nr. 03933

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Armtrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

GYROSPINN® übungsanleitungen



Deutsch

Übungen mit einem GYROSPINN



Übung 1

Halten Sie den GYROSPINN mit einer Hand im Obergriff (von oben in den Griff fassen), den Ellbogen dabei leicht anwinkeln. Lassen Sie die Kugel links- oder rechtsherum drehen. Die gleiche Übung mit dem anderen Arm ausführen. Versuchen Sie, die Kugel schneller drehen zu lassen. Wenn Sie diese Übung beherrschen, können Sie den GYROSPINN aus dem Schultergelenk nach oben und unten, nach links und rechts bewegen. Später können Sie kreisförmige Bewegungen aus dem Schultergelenk in zwei Richtungen üben.

Übung 2

Wie Übung 1, dabei den GYROSPINN aber im Untergriff (von unten in den Griff fassen) halten. Die Kugel erst nach links drehen lassen, nach einiger Zeit dann nach rechts drehen lassen. Die gleiche Übung mit dem anderen Arm ausführen. Versuchen Sie, die Kugel schneller drehen zu lassen. Wenn Sie diese Übung beherrschen, können Sie den GYROSPINN aus dem Schultergelenk nach oben und unten, nach links und rechts bewegen. Später können Sie kreisförmige Bewegungen aus dem Schultergelenk in zwei Richtungen üben.

Übung 3

Wie Übung 1, den GYROSPINN dabei vertikal halten. Lassen Sie die Kugel vertikal drehen und wechseln Sie nach einiger Zeit die Drehrichtung. Die gleiche Übung mit dem anderen Arm ausführen. Versuchen Sie, die Kugel schneller drehen zu lassen. Wenn Sie diese Übung beherrschen, können Sie den GYROSPINN aus dem Schultergelenk nach oben und unten, nach links und rechts bewegen. Später können Sie kreisförmige Bewegungen aus dem Schultergelenk in zwei Richtungen üben.

Übung 4

Wie Übung 1, den GYROSPINN dabei aber diagonal (schräg) halten. Lassen Sie die Kugel in der diagonalen Fläche drehen und wechseln Sie nach einiger Zeit die Drehrichtung. Die gleiche Übung mit dem anderen Arm ausführen. Versuchen Sie dann, die Kugel schneller drehen zu lassen.

Übung 5

Wie Übung 3. Halten Sie den GYROSPINN jetzt aber an der Röhre selbst fest, nicht am Griff. Lassen Sie die Kugel vertikal drehen und wechseln Sie nach einiger Zeit die Drehrichtung. Dann die gleiche Übung mit dem anderen Arm ausführen. Versuchen Sie, die Kugel schneller drehen zu lassen. Wenn Sie diese Übung beherrschen, können Sie den GYROSPINN aus dem Schultergelenk nach oben und unten, nach links und rechts bewegen. Später können Sie kreisförmige Bewegungen aus dem Schultergelenk in zwei Richtungen üben.

Ziel der Übungen 1 bis 5:

Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination und Behändigkeit der Unterarm-, Oberarm- und Schultermuskulatur.

Übung 6

Halten Sie den GYROSPINN mit zwei Händen beidseitig fest. Wählen Sie eine Laufrichtung der Kugel und bewegen Sie den Rumpf während des Drehens abwechselnd links- und rechtsherum.

Ziel der Übung 6:

Gelenkigkeit (Mobilisierung) der Wirbelsäule und Stärkung der Unterarm-, Oberarm- und Schultermuskulatur.

Übung 7

Halten Sie den GYROSPINN an den gegenüberliegenden Seiten der Röhre mit zwei Händen fest. Die Knie leicht beugen und die Kugel links- und rechtsherum drehen lassen. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass Sie Ihren Rumpf still halten.

Ziel der Übung 7:

Stärkung der Beckenboden-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Übung 8

Halten Sie den GYROSPINN mit zwei Händen (übereinander) am Griff oder an der Röhre fest. Der GYROSPINN steht vertikal. Die Kugel nach vorne und hinten bewegen. Versuchen Sie, den Rumpf nicht zu bewegen. Wenn Sie diese Übung beherrschen, können Sie den GYROSPINN beim Drehen nach oben und unten sowie nach links und rechts bewegen.

Ziel der Übung 8:

Stärkung und bessere Koordination der Unterarm-, Oberarm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur.

Übung 9

In Bauchlage auf den Boden legen. Halten Sie den GYROSPINN an den gegenüberliegenden Seiten der Röhre fest. Sie heben Kopf, Schulter und Arme vom Boden und drehen danach die Kugel erst linksherum, dann rechtsherum.

Ziel der Übung 9:

Stärkung der Zwischenschulterblatt-, Rücken- und Gesäßmuskulatur.

Übungen mit zwei GYROSPINNS



Übung 10

Mit jeder Hand einen GYROSPINN am Griff festhalten. Die Arme seitlich vom Rumpf anheben, den GYROSPINN horizontal halten und die Kugeln mit seitwärts gehaltenen Armen nach innen oder außen drehen lassen. Sie können diese Übung wie folgt variieren:

- 1) Beide Arme nach unten und oben und/oder nach vorne und hinten bewegen.
- 2) Einen GYROSPINN nach oben, den anderen nach unten bewegen. Danach die Bewegungsrichtung wechseln.
- 3) Die Kugel des einen GYROSPINNS in die entgegengesetzte Richtung des anderen drehen lassen.

Übung 11

Wie Übung 10, nur, dass Sie den GYROSPINN vertikal halten.

Übung 12

Wie Übung 10, den GYROSPINN jetzt aber diagonal halten.

Ziel der Übungen 10 bis 12:

Stärkung, bessere Koordination und Behändigkeit der Unterarm-, Oberarm- und Schultermuskulatur.

Übung 13

Halten Sie zwei GYROSPINNS mit zwei Händen an den gegenüberliegenden Seiten der Röhre fest. Auf diese Art die Übung 7 ausführen.

Ziel der Übung 13:

Stärkung der Beckenboden-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Übungen mit einem GYROSPINN und einem Verbinder



Übung 14

Befestigen Sie den Verbinder im dafür vorgesehenen Loch im Griff des GYROSPINNS. Sie halten den Verbinder fest und lassen die Kugel links- oder rechtsherum drehen, wie beim Zirkusakt mit dem Teller auf einem Stock. Variieren Sie diese Übung mit dem drehenden GYROSPINN wie folgt: kreisförmige Schulterbewegungen, den Arm nach oben und unten bewegen, den Arm nach innen und außen bewegen und den GYROSPINN von einer horizontalen Position in eine vertikale Position bringen.

Ziel der Übung 14:

Bessere Gelenkigkeit (Mobilisierung) und Behändigkeit sowie Muskelstärkung der Hand- und Schultergelenke.

Übungen mit einem TWINSPINN



Übung 15

Ein TWINSPINN entsteht, indem Sie zwei GYROSPINN mit dem Verbinder aneinander befestigen. Für den TWINSPINN können Sie die gleichen Übungen verwenden wie für den einfachen GYROSPINN. Übungen in horizontaler Position sind allerdings leichter als die Übungen in vertikaler Position. Eine eventuelle Instabilität ist auf die Untrainiertheit zurückzuführen, vor allem der nach innen und außen drohenden Ellbogenmuskeln (Pro- und Supinatoren), die nicht in der Lage sind, die Kugeln in einer rhythmischen Bewegung zu halten. Konstantes Training wird diese Instabilität verbessern. Variationen:

- 1) Halten Sie eine der Röhren mit zwei Händen fest (wie ein Lenkrad). Lassen Sie beide Kugeln mit einer kreisförmigen Bewegung gleichzeitig in dieselbe Richtung drehen. Nach einiger Zeit die Drehrichtung ändern.
- 2) Halten Sie beide Röhren an der Vorderseite fest und wählen Sie eine Drehrichtung der Kugeln: nach vorne oder hinten und/oder nach oben und unten.

Ziel der Übung 15:

Stärkung sowie bessere Koordination und Behändigkeit der Unterarm-, Oberarm- und Schultermuskulatur.





Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de