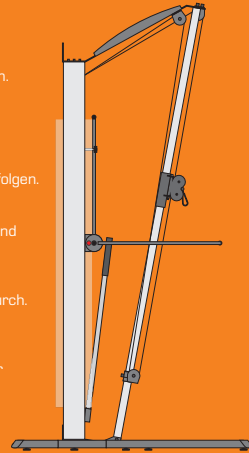


# TRAININGSPOSTER

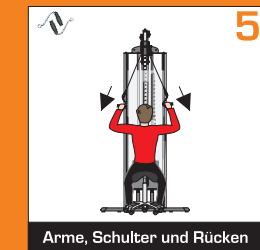
Die wichtigsten Übungen mit den beanspruchten Muskelgruppen für Ihren Erfolg. Der Großteil der Übungen ist auch im Rollstuhl ohne Fremdhilfe möglich

## Bitte beim Training beachten!

- Gesundheitshinweis**  
Halten Sie vor Trainingsbeginn Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten.
- Sicherheitshinweis**  
Die Gewichte dürfen nicht bis zum oberen Anschlag gezogen werden.
- Trainingsbereich**  
Bei der Ausführung mit Standfuß darf das Training nur innerhalb der Standfüße erfolgen.
- Aufwärmen und Dehnen**  
Vor Beginn eines Gerätetrainings sollten Sie sich durch Herz- und Kreislaufgeräte und gymnastische Übungen aufwärmen und dehnen.
- Richtige Körperhaltung & Bewegung**  
Führen Sie die Übungen in korrekter Körperhaltung, langsam und nicht ruckartig durch. Die zurückgehende Bewegung sollte noch etwas langsamer erfolgen.
- Sätze und Wiederholungszahl**  
Wir empfehlen 2-3 Sätze je Trainingsübung mit 10-15 Wiederholungen für Männer und 15-20 Wiederholungen für Frauen. Legen Sie zwischen jedem Satz eine Pause von 30-60 Sekunden ein.
- Richtige Atemtechnik**  
Atmen Sie bei der Anfangsbewegung ein und bei der Endbewegung wieder aus.
- Trainingsgeräte mit Gewichtspaket**  
Setzen Sie bei den einzelnen Wiederholungen die Gewichte nicht ab. Es ist wichtig, dass die Muskulatur während der Übung immer unter Spannung bleibt.
- Trainingsausführung auch bei Handicap**  
Für Rollstuhlfahrer und ältere Personen empfehlen wir insbesondere Zug-, Streck- und rückseitige Dehnungsübungen. Es sollten keine Druckübungen nach oben gemacht werden. Beim Training am Universal-Doppelzugtrainer empfehlen wir Ihnen bei jeder neuen Trainingseinheit die Übungen als auch die Ausgangsposition zu ändern.
- Gelenkbelastung beim Training**  
Achten Sie darauf, dass Sie die Arme und Beine nicht ganz durchstrecken.
- Körperfixierung beim Training an Zugapparaten**  
Wichtig für ein korrektes Training ist eine sichere Körperfixierung. Dazu eignen sich insbesondere unsere verstellbaren Haltegriffe, der Universal-Stuhl oder eine verstellbare Trainingsbank. Beim Training im Rollstuhl müssen die Räder standsicher und fest blockiert werden.
- Reihenfolge der Muskelgruppen**  
Versuchen Sie immer die jeweiligen Gegenspieler der einzelnen Muskelgruppen zu trainieren. Beispiele: Nach der Brust den Rücken oder nach dem Bizeps den Trizeps.
- Trainingsdauer**  
Für das Gerätetraining empfehlen wir ca. 30-40 Minuten und für Gymnastik, Herzkreislauf und Dehnung 10-20 Minuten. Trainieren Sie, wenn möglich, 2-3 mal in der Woche.
- Ernährung und Trinken**  
Trainieren Sie nicht direkt nach dem Essen und trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit.



## BERI UNIVERSAL - DOPPELZUGTRAINER (und weitere Zugapparate)



Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

**peter beutel**



Innovative BERI-Produkte seit 1979

[www.peter-beutel-fitness.de](http://www.peter-beutel-fitness.de)