SCHEIBENPANIK
DER BOGENLADEN IN COLLENBERG

Back-Tension-Master
Trainingsgerät für Bogenschützen

Informationen zur Anwendung & Sicherheitshinweise

Stand 08/2025

Sicherheitshinweise

- Überprüfe das Back-Tension-Master Trainingsgerät, insbesondere den Dämpfer vor jeder Anwendung auf Schäden. Achte dabei besonders auf Schäden an der Verbindungsstelle der des dehnbaren Teils des Dämpfers mit den Verbindungs-Paracords. Die jeweiligen Enden des dehnbaren Dämpferteils müssen immer umgeschlagen bleiben. Wenn Risse, Löcher oder Kerben vorhanden sind, sollte der Dämpfer nicht weiterverwendet und entsorgt werden.

- Vermeide den Kontakt mit scharfen Gegenständen, die den Dämpfer durchstechen oder einreißen lassen könnten, insbesondere Schmuck, Ringe, Fingernägel, etc.

- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Für Kinder unzugänglich aufbewahren bzw. nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden lassen.

- Der Dämpfer des Back-Tension-Master enthält Naturlatex bzw. Naturkautschuk, der Allergien verursachen kann.

- Um die Lebensdauer des Dämpfers zu erhöhen, sollte er nicht dem Sonnenlicht ausgesetzt gelagert werden. Eine Lagerung in einem undurchsichtigen Beutel ist ideal.

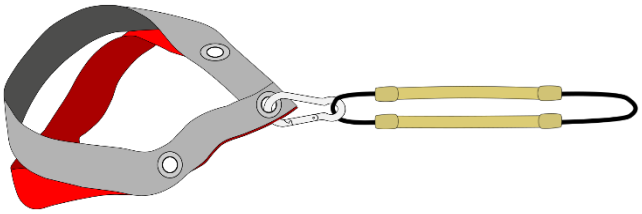
- Bei der Anwendung darauf achten, dass der Dämpfer des Back-Tension-Master nicht in Richtung Gesicht bzw. Augen schnalzt. Zur Sicherheit empfehlen wir eine Schutzbrille zu tragen.

- Das Trainingsgerät darf ausschließlich mit auf der Sehne aufgenocktem Pfeil benutzt werden. Es ist nicht zulässig den Bogen mit angebrachtem Dämpfer ohne Pfeil zu „schießen“

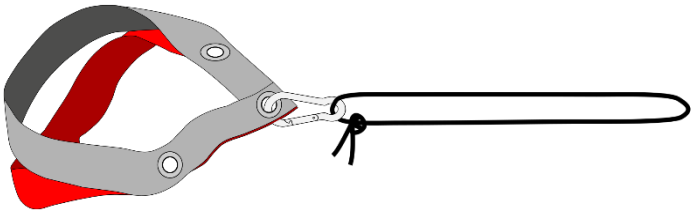
Allgemeine Informationen

Unser **Back-Tension-Master** ist ein Trainingsgerät und Feedbackinstrument zum Trainieren von Haltung, Rückenspannung und korrektem Lösen unter Zug/Druck beim Schießen mit Pfeil und Bogen.

Der Back-Tension-Master besteht aus einer **Ellenbogenschlaufe** und wahlweise einem **Dämpfer** oder einer nicht dämpfenden **Paracord**.



Back-Tension-Master mit Dämpfer



Back-Tension Master mit Paracord

Die starre Paracord wird bei jeder Ellenbogenschlaufe mitgeliefert. Die Dämpfer sind separat erhältlich!

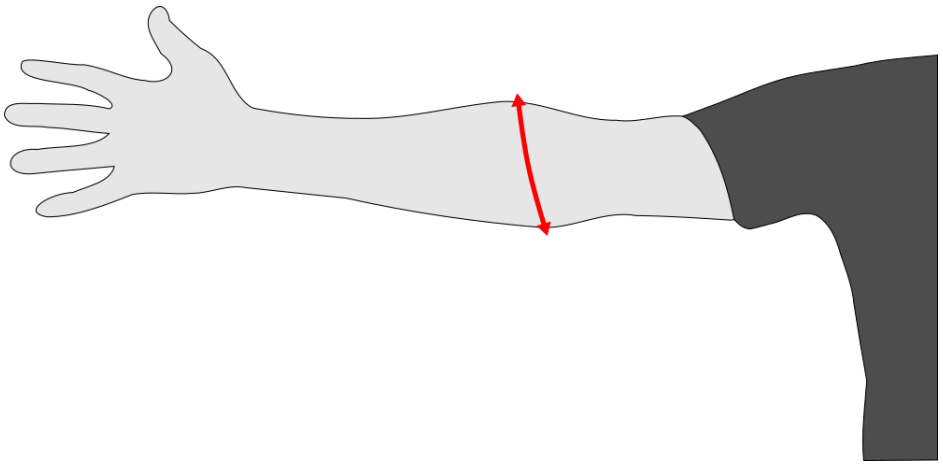
Der **Back-Tension-Master** kann insbesondere Anfängern im Bogensport, aber auch langjährigen Bogenschützen durch direktes Feedback während des Schusses die Möglichkeit geben, Fehler in der Haltung und Schussausführung zu bemerken und gegenzusteuern, bevor sich eine fehlerhafte Schießtechnik festigt.

- Er trainiert die Anwendung der richtigen Muskeln und Muskelgruppen im Rücken und verhilft somit zur Stärkung des Muskelgedächtnisses
- Er schult eine ausgewogene Zug-Druck-Balance zwischen Bogenarm und Zugarm
- Er trainiert das Entspannen der Finger der Zughand unter Aufrechterhaltung der Rückenspannung
- Er gibt unmittelbares Feedback während der Schussausführung durch die Verbindung der Ellenbogenschlaufe mit der Sehne des Bogens

Die richtige Größe der Ellenbogenschlaufe

Die Größe der Ellenbogenschlaufe ist immer so zu wählen, dass der Ellenbogen noch problemlos gebeugt werden kann, gleichzeitig aber die Schlaufe so eng als möglich anliegt, um ein Nach-Vorne-Rutschen der Ellenbogenschlaufe während des Schusses zu verhindern.

Die richtige Größe der Schlaufe kann anhand des **Armumfangs** an der dicksten Stelle rund um den Ellenbogen des ausgestreckten Arms abgeschätzt werden.



XS schwarz/schwarz	S rot/weiß	M rot/hellgrau	L rot/dunkelgrau	XL rot/schwarz
20-23 cm	23-25 cm	25-28 cm	28-31 cm	31-35 cm

Wenn eine Jacke oder Langarmshirt getragen wird, kann eine größere Ellenbogenschlaufe erforderlich sein, da die Kleidung zusätzlich aufträgt. Es empfiehlt sich ggf. die nächstgrößere Größe zu wählen, wenn auch ein Training mit Jacke möglich sein soll oder alternativ zwei verschiedene Ellenbogen-schlaufen einzusetzen.

Wahl des richtigen Dämpfers / Nutzung des Back-Tension-Masters ohne Dämpfer

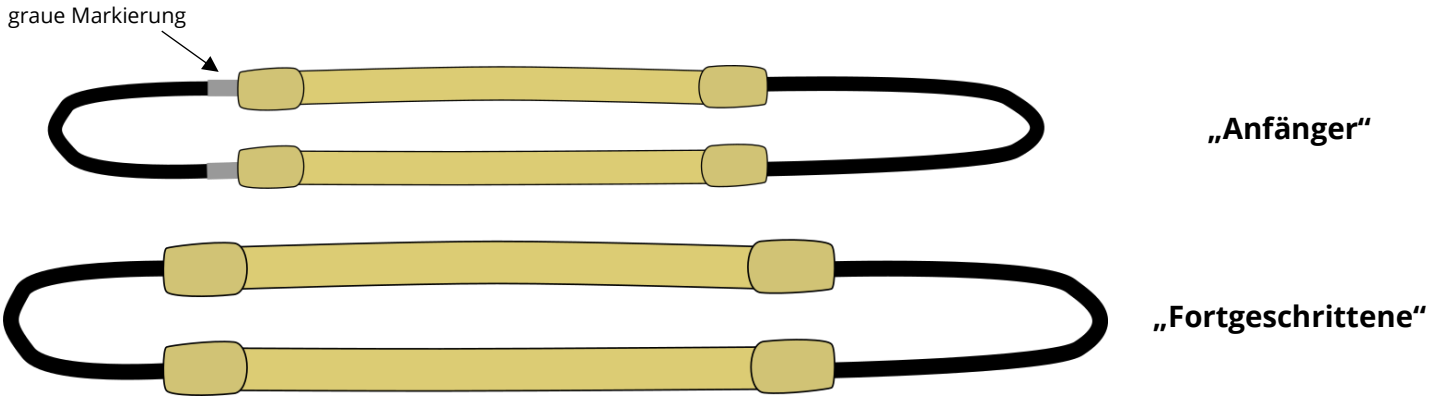
Für alle Personen, die zum ersten Mal mit dem Back-Tension-Master trainieren, empfiehlt sich der Einsatz eines der verfügbaren Dämpfer, um die Muskeln und Sehnen des Zugarms und Schulter zu schonen und sich langsam an das Trainingsgerät zu gewöhnen. Personen mit einer guten Haltung und Schussablauf, können im späteren Verlauf des Trainings auf die starre, nicht dämpfende Variante umsteigen, um das direktmöglichste Feedback zu erhalten.

Die Dämpfer gibt es in zwei unterschiedlich starken Versionen, die das Zuggewicht des Bogens unterschiedlich abrupt auf die Ellenbogenschlaufe übertragen.

Der schwächere **Dämpfer „Anfänger“** ist insbesondere für Anfänger mit geringem Zuggewicht, Kinder, Jugendliche, Frauen und kleinere Personen geeignet.

Der stärkere **Dämpfer „Fortgeschrittener“** eignet sich als nächste Stufe für einen Anfänger oder andere erwachsene Personen der vorgenannten Gruppe, die bereits mit dem Dämpfer „Anfänger“ gut zurechtkommen und Männer.

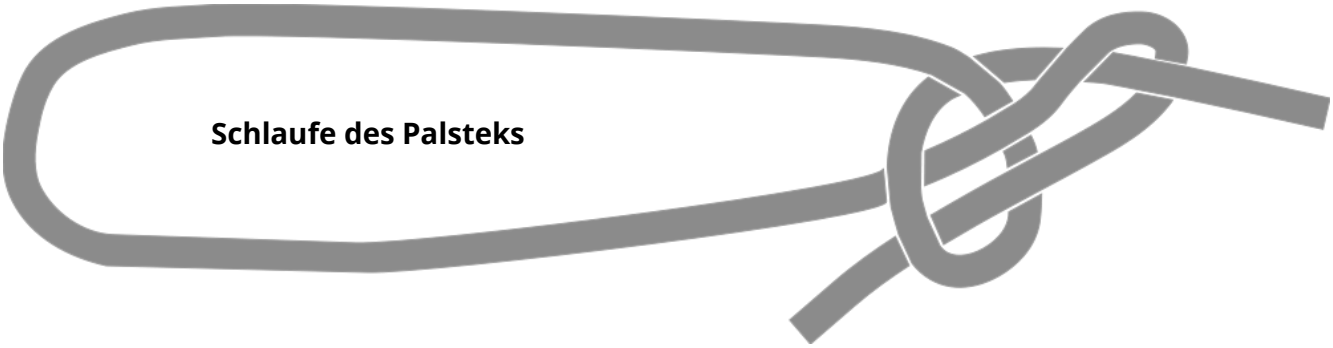
Der Dämpfer „Anfänger“ ist am kleineren Durchmesser und an einer **grauen Markierung** an der kürzeren Seite zu erkennen. Bei dem Dämpfer „Fortgeschrittene“ gibt es keine Markierung und der Durchmesser sowie die Gesamtlänge ist auch etwas größer.



Wenn der Schussablauf und die Haltung bereits gut etabliert sind, kann anstelle des Dämpfers auch die bei der Ellenbogenschlaufe mitgelieferte **starre und nicht dämpfende Paracord** als Verbindung zwischen Ellenbogenschlaufe und Sehne des Bogens verwendet werden.

Die Paracord muss allerdings zu einer Schlaufe in passender Länge eingestellt werden. Zum Verknoten dieser Schlaufe eignet sich am besten ein **Palstek als Knoten**, da sich dieser wieder relativ leicht lösen und auch verstellen lässt. Anleitungen zu diesem Knoten finden sich im Internet ausreichend. Es kann auch ein Doppelknoten gemacht werden.

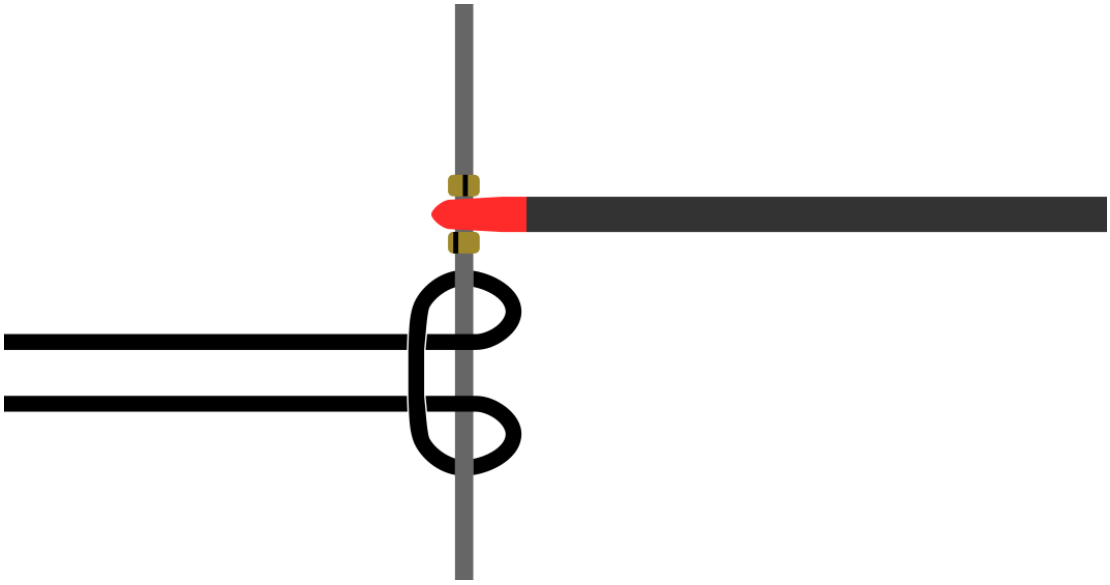
Die Länge der Paracordschlaufe sollte so gewählt werden, dass die Sehne nach dem Lösen sich noch etwa **3 cm** nach vorne bewegen kann, bevor die Paracord an der Ellenbogenschlaufe bzw. dem Zugarm „zieht“.
Die Paracord wird bereits mit einem Palstek versehen geliefert. Die Schlaufe des Palstek wird dabei dann zwischen Ellenbogenschlaufe und Sehne genutzt und an beiden angebracht. Genauere Ausführungen dazu folgen weiter unten.



Anbringung des Dämpfers / Paracord an der Bogensehne

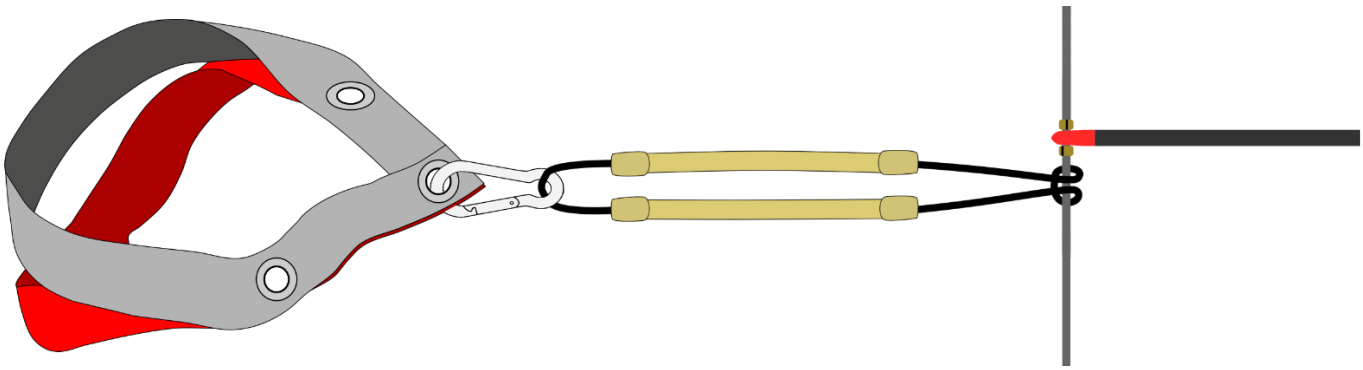
Der Dämpfer bzw. wahlweise auch die starre und auf die Armlänge des Schützen angepasste Paracord-Schlinge wird mit der Bogensehne verbunden. Die Verbindung erfolgt über eine Schlaufe (sog. D-Loop), die entweder direkt unter der Pfeilnocke oder unterhalb des unteren Nockpunkt-begrenzers angebracht wird. Die Sehne muss dabei nicht vom Bogen genommen werden!

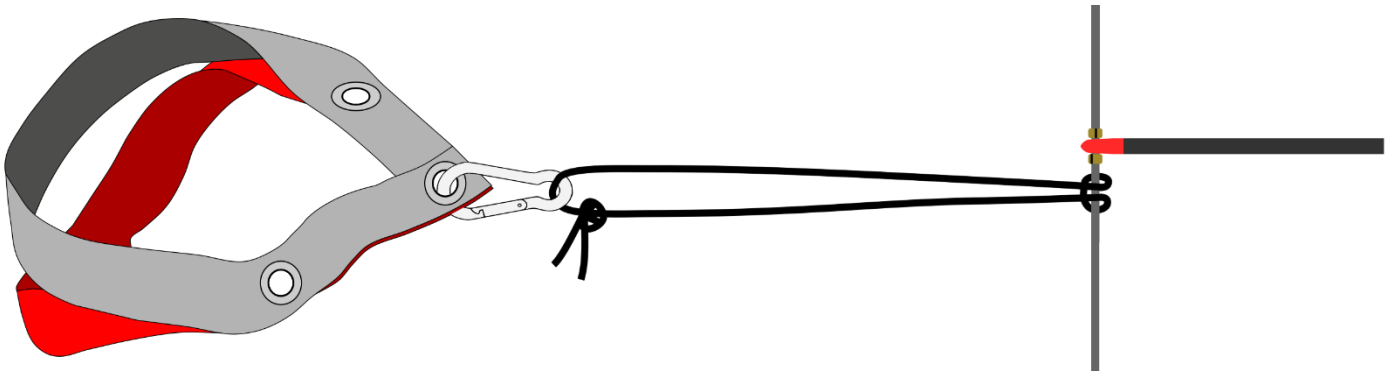
Beim Dämpfer wird die längere der beiden Seiten mit der Sehne verbunden, bei der Paracord die dem Knoten in etwa gegenüberliegende Stelle.

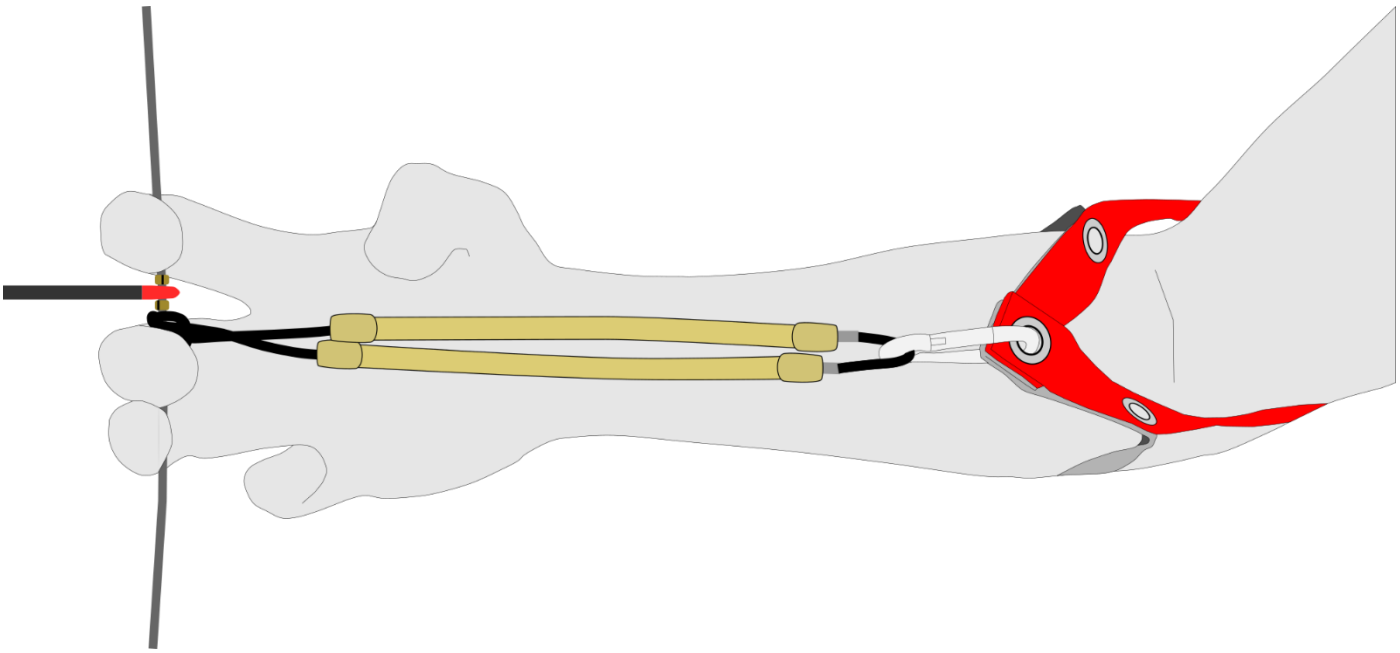
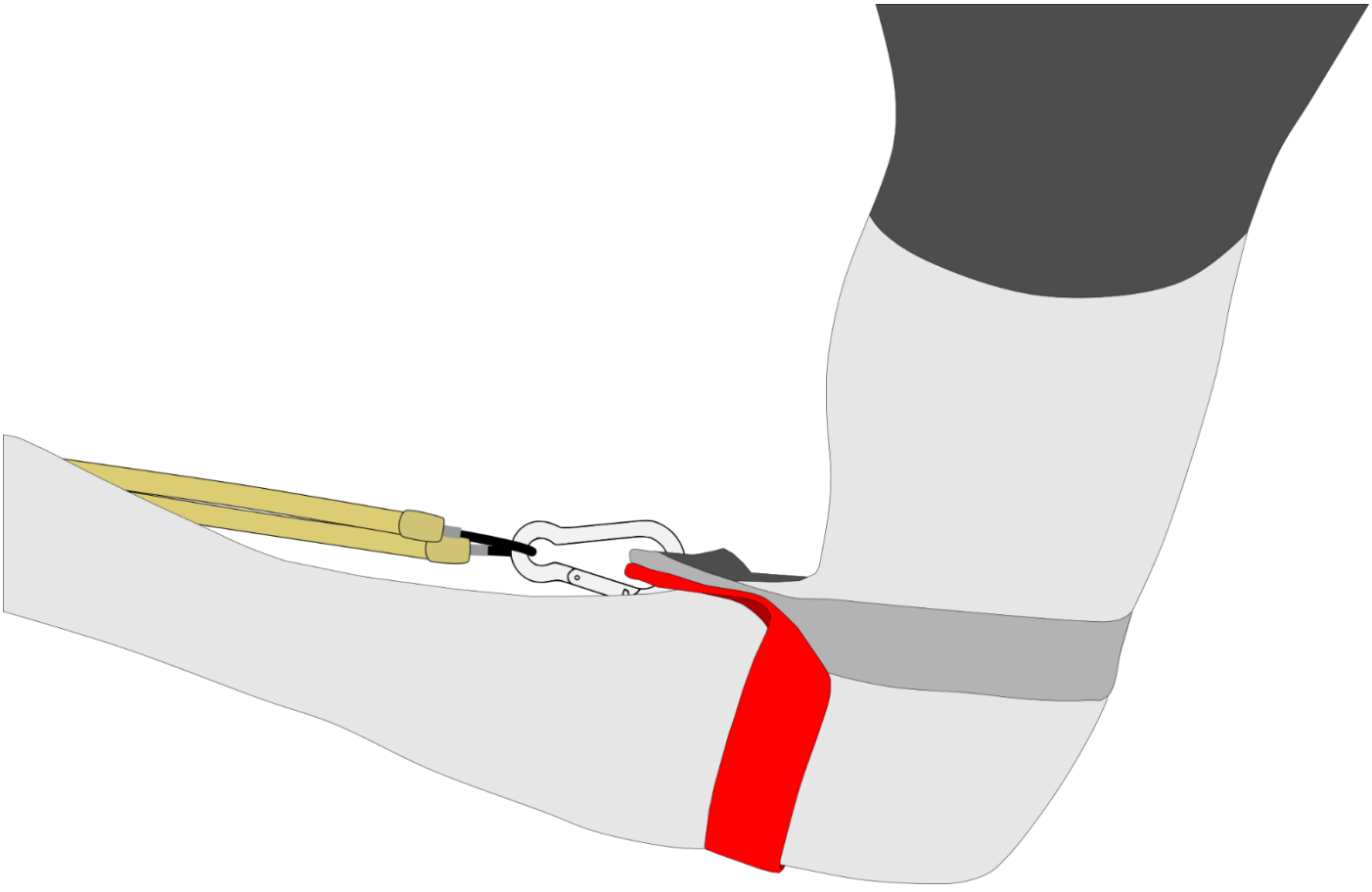


Anbringung des Dämpfers / Paracord an der Ellenbogenschlaufe

Der Dämpfer bzw. die starre Paracord-Schlinge wird mit der Ellenbogenschlaufe durch Einhaken am Karabiner verbunden. Beim Dämpfer ist die kürzere der beiden Seiten und bei der Paracord in etwa die Stelle mit dem Knoten am Karabiner einzuklinken.





Anlegen & Tragen der Ellenbogenschlaufe

Um die Ellenbogenschlaufe anzulegen, wird der Arm durch beide Schlaufen gesteckt und bis zum Ellenbogen nach oben geschoben. Eine der beiden Schlaufen soll auf der Oberarm-Seite des Ellenbogens liegen, die andere auf der Unterarm-Seite.