Zugseil 1

Ausgangsposition:
leichte Schrittstellung,
Arme gestreckt,
Hände in den Schlaufen des Zugseils

Durchführung:
Kraul-Armzug ausführen, dabei:

Ellebogen bleiben auf Schulterhöhe
Fingerspitzen zeigen zum Boden

Durchführung:
Bewegung wird beschleunigend durchgeführt, die Streckung des Arms erfolgt explosiv.

Endposition:
Arme sind mit vollständig gestrecktem Ellenbogen nach hinten gestreckt.
Arme langsam wieder nach vorne führen.

© Anke Friedl · Ole B. Rosentreter, www.laktatnebel.de

Zugseil 2

Ausgangsposition:

Hände vor dem Körper in die Handschlaufen.

Durchführung:
Arme zur Seite führen.

Auch mit den Muskeln zwischen den Schulter-blättern arbeiten! Schultern tief, Schulterblätter zusammenziehen.

Endposition:

Arme sind waagerecht neben dem Körper

Variante:
Arme können nach oben angewinkelt werden, um den Hebel zu verkleinern.

Hände entspannt wieder nach vorne führen.

© Anke Friedl · Ole B. Rosentreter, www.laktatnebel.de

Zugseil 3

Ausgangsposition:

Hände vor dem Körper in den Handschlaufen.

Durchführung:
Arme zur Brust ziehen, wie beim Rudern.

Wichtig:
Auch mit den Muskeln zwischen den Schulterblättern arbeiten!

Endposition:

Hände sind vor der Brust, Ellenbogen zeigen nach hinten.

Arme entspannt wieder strecken.

© Anke Friedl · Ole B. Rosentreter, www.laktatnebel.de

Zugseil 4

Ausgangsposition:

Ellebogen sind angewinkelt, Hände halten die Schlaufen des Zugseils vor dem Körper

Durchführung: Explosive Streckung des Arms.

Endposition:

Arme sind mit vollständig durchgedrücktem Ellenbogen nach hinten gestreckt. Arme langsam wieder nach vorne führen.

© Anke Friedl · Ole B. Rosentreter, www.laktatnebel.de

Zugseil 5

Ausgangsposition:

Arme sind seitlich gestreckt, Hände in den Schlaufen.

Durchführung:
Hände mit gestrecktem Arm zusammenführen.

Endposition:

Hände berühren sich.

Arme entspannt wieder nach hinten führen.

© Anke Friedl · Ole B. Rosentreter, www.laktatnebel.de