

## Zugseiltraining

© by M.Z.2013

### Übungen:

1) Hauptlage	<p><u>Ausgangsposition:</u> mind. hüftbreite Stellung, Knie leicht gebeugt, Rumpf in Vorlage, fast parallel zum Boden, gerader Rücken (Bauchmuskeln anspannen), Kopf mit Blickrichtung nach vorne unten; Das Seil sollte so fixiert sein, dass es auf deiner Höhe ist, wenn du dich nach vorne beugst.</p> <p><u>Bewegung:</u> Führe die Arme entsprechend der Lage entweder im Doppelzug (Delphin, Brust) oder im Wechselzug (Kraul, Rücken). Achte auf die technisch saubere Ausführung der Technik! Vor allem ein gebeugter hoher Ellenbogen für eine kräftige Druckphase! (Bei Rücken müsst ihr mit dem Rücken zum Seil stehen.)</p>
2) Butterfly	<p><u>Ausgangsposition:</u> hüftbreiter stabiler Ausfallschritt, leichte Rumpfvorbeuge, du stehst mit dem Rücken zum Seil</p> <p><u>Bewegung:</u> Die Arme bleiben in der U-Halte fixiert, sie starten neben den Ohren, in der Schulterachse. Die Arme werden vor dem Kopf zusammengeführt und langsam zurückgeführt in die Schulterachse.</p>
3) Butterfly reverse	<p><u>Ausgangsposition:</u> siehe Butterfly, jedoch mit dem Gesicht zum Seil</p> <p><u>Bewegung:</u> genau umgekehrt wie beim Butterfly, die Arme starten vor dem Kopf und bewegen sich bis in die Schulterachse und kehren zurück vor den Kopf.</p>
4) Trizeps	<p><u>Ausgangsposition:</u> siehe Butterfly</p> <p><u>Bewegung:</u> Die Oberarme sind auf Höhe der Ohren nach oben gerichtet und bleiben dort fixiert, die Unterarme zeigen im 90° Winkel hinter dich, die Handgelenke bleiben steif, du streckst deine Arme bis sie fast komplett gestreckt neben deinen Ohren sind, der Handrücken zeigt zu dir, dann langsam nachgeben und die Arme wieder beugen. Achte auf eine enge Haltung der Ellenbogen!</p>
5) Innenrotation	<p><u>Ausgangsposition:</u> hüftbreiter stabiler Ausfallschritt seitlich zum Seil</p> <p><u>Bewegung:</u> siehe Butterfly, jedoch nur einarmig (nur der dem Seil zugewandte Arm)</p>
6) Außenrotation	<p><u>Ausgangsposition:</u> siehe Innenrotation</p> <p><u>Bewegung:</u> siehe Butterfly reverse, jedoch nur einarmig (der dem Seil abgewandte Arm)</p>

Trainingsziel: Kraftausdauer

Wiederholungen: Hauptlage: 40“ Belastung – 20“ Pause

Übungen 2-6: mind. 15 Wh bzw. bis zu muskulärer Anstrengung +3, mind.3 Sätze

Intensität: Wähle die Spannung des Seils so, dass es dir möglich ist mind. 15 Wh à 3 Sätze

durchzuführen, es aber dennoch anstrengend ist