

Übungen am Seilzug

Empfohlene Trainingsmethode: 3 x 15 Wiederholungen

Mögliche Steigerung: Wiederholungszahl erhöhen, Gewicht steigern, instabile Unterlage, Schrittstellung, Einbeinstand

Grundposition



Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Gesäß etwas nach hinten setzen, Rücken aufrichten, Nacken entspannen



Schrittstellung, Becken aufrichten, Bauch anspannen ohne die Luft anzuhalten, Rücken aufrichten, Blick gradeaus, Nacken entspannen

Kräftigung Schultergürtel



Anfangsposition: Fester Stand, Arme nach vorne gestreckt auf Schulterhöhe, den Griff schulterbreit greifen



Endposition: mit leicht gebeugten Ellenbogen die Arme zum Oberschenkel heranzuführen

Stabilisierung Oberkörper und seitliche Rumpfmuskulatur



Anfangsposition: Stand seitlich zum Gerät,
Griffe oben



Endposition: Arm gestreckt zum Oberschenkel
heranziehen

Trizepskräftigung



Anfangsposition: Stand mit dem Rücken zum
Gerät, in Schrittstellung, Oberkörper leicht
nach vorne neigen, der Trainingsarm hält den
Griff hinter dem Kopf



Endposition: Oberarm bleibt stabil, Unterarm
nach vorne oben führen (Ellenbogen strecken)

Oberer Rücken, Schultergürtel, Bauchmuskeln



Anfangsposition: Sitz im hinteren Drittel, Oberkörper gerade zurücklehnen, Griff eher außen greifen



Endposition: Zug zur Brust, Ellenbogen nach hinten ziehen

Rumpfstabilität, Schultergürtel



Anfangsposition: Griffe zwischen Brust und Bauchnabel einstellen



Endposition: Ellenbogen 90° anwinkeln und nach hinten ziehen, Schulterblätter nach hinten, unten ziehen



Variation: Arm gestreckt nach hinten führen (erhöhte Schwierigkeit)

Schultermuskulatur



Anfangsposition: Stand seitlich zum Gerät



Endposition: Äußere Hand seitlich nach oben ziehen (bis 90° Abduktion), Arm auf Schulterhöhe strecken, Daumen zeigt nach vorne

Bizepstraining



Anfangsposition: Stand mit dem Rücken zum Gerät, Oberkörper leicht nach vorne neigen, Beine in Schrittstellung, der Oberarm bleibt am Oberkörper



Endposition: Hände zu den Schultern ziehen, dabei die Ellenbogen beugen, der Oberarm bleibt am Oberkörper

Außenrotation



Ausgangsposition: Stand seitlich zum Gerät,
Griffe auf Ellenbogenhöhe, äußere Hand greift
den Griff, Ellenbogen 90° anwinkeln



Endposition: Unterarm nach außen führen,
Oberarm bleibt möglichst nah am Oberkörper,
Oberkörper nicht mitdrehen
Hilfsmittel: Handtuch zwischen Ellenbogen und
Rumpf

Rumpfaufrichtung



Anfangsposition: Fester Stand, Arme 90° nach
vorne strecken



Endposition: Arme außen am Körper nach
hinten ziehen, Daumen zeigen nach außen,
Oberkörper bleibt aufrecht