

„Übungen mit dem Seilzug III“

Mobilisierung der vorderen Muskelkette

1



- AGST Stand in Schrittstellung, an beiden Enden des Seilzuges Schlaufen knoten und die Hände durchstecken
- Arme zur Seite und leicht nach hinten strecken etwa in Schulterhöhe, beide Handrücken hochziehen
- mit dem Oberkörper so weit nach vorne schieben bis ein leichtes Zuggefühl im Brustmuskel oder auch in der Oberarmmuskulatur eintritt, auch ein leichtes Kribbeln ist aufgrund der Nervendehnung in den Händen spürbar
- Man kann diese Stellung halten als statische Dehnung, oder dynamisch vor und zurück wippen

2



- Variation I: die Arme im Wechsel beugen und strecken(s.Abb2)
- Variation II: die Arme immer weiter nach oben strecken und wie oben durchführen (Abb.3)

3

