

Gebrauchs- und Trainingsanleitung

StrechCordz® Modular-Set / Variables StrechCordz® Set





Art.-Nr. 11 224 5717
11 224 5720
11 224 5733
11 224 5746

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme-Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Dieses StrechCordz Modular Set besteht aus einem qualitativ hochwertigem Latexschlauch, 2 Stck. Handpaddles, 2 Stck. Handschlaufen, 2 Stck. Fußschlaufen und es wird mit einer passenden Aufbewahrungstasche in der jeweiligen Zugstärke geliefert. An der Farbe der Tasche und der Farbe der Schlaufen erkennt man die jeweilige Zugstärke.

	Gelb:	2,2 – 6,3 kg	Art.Nr. 11 224 5717
	Grün:	3,6 – 10,8 kg	Art.Nr. 11 224 5720
	Rot:	5,4 – 14,1 kg	Art.Nr. 11 224 5733
	Blau:	6,3 - 15,4 kg	Art.Nr. 11 224 5746

Aus diesem StrechCordz Modular Set kann man sich ein Zugseil mit Handpaddles, ein Zugseil mit Handschlaufen und ein Zugseil mit Fußschlaufen zusammen stellen.

Der Latexschlauch ist jeweils an einem Ende jeweils mit farbigen Schlaufen versehen, die zur Befestigung vorgesehen sind, an den anderen Enden befinden sich Kunststoffkarabinerhaken. Hier können ganz nach Wunsch entweder die Handschlaufen, die Handpaddles oder die Fußschlaufen eingeklickt werden.

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Anwendung mit Fußschlaufen:

Die Fußschlaufen werden in die Kunststoffkarabinerhaken eingeklickt. Diverse Übungen für die Beinmuskulatur können somit durchgeführt werden, z.B. Abduction/Adductions Training, Leg Extension, Leg Curls und viele Übungen mehr. Die verschiedenen Anbringens des Zugseiles können der beiliegenden Original-Anleitung entnommen werden, hier sind einige Abbildungen/Fotos dargestellt.

Anwendung StrechCordz Zugseil mit Handschlaufen:

Je nach Übung die Befestigungsschlaufen des Latexseils an einem Geländer, Sprossenwand, Balken oder Ähnlichem befestigen. An den anderen Enden des Latexseils die Handgriffe einklicken. Um Blasenbildung an den Handflächen zu vermeiden, wird empfohlen, bei dieser Übung Handschuhe zu tragen. Diese Variation „StrechCordz Latexseil mit Handschlaufen“ wird für Übungen des allgemeinen Krafttrainings (Rehabilitationsbereich und Fitnessbereich) benutzt. Durch die Schlaufen ergeben sich vielseitige Trainingsanwendungen: Curls, Triceps und Latissimus Übungen können durchgeführt werden. Allgemeine Kraftausdauer und auch der allgemeine Kraftzuwachs kann mit diesem StrechCordz Zugseil mit Handschlaufen trainiert werden. In beiliegender Original Anleitung sind einige Abbildungen/Fotos dargestellt, wo man entnehmen kann, wie das Zugseil für die verschiedenen Übungen in welchen Positionen anzubringen ist.

Anwendung StrechCordz Zugseil mit Handpaddles:

Die Befestigung erfolgt genauso wie beim StrechCordz Zugseil mit Schlaufen, nur das anstelle der Schlaufen die Hand Paddles eingeklickt werden. Diese Variation – StrechCordz Latexzugseil mit Handpaddles - wird besonders für Schwimmer empfohlen. Durch eine gewährleisteteste Handhaltung, wie beim Schwimmzug im Wasser, ist eine gute Übertragbarkeit des Trainingsgewinns auf die Schwimmleistung gewährleistet. Die Hände werden auf die Handpaddles gelegt, der Oberkörper ist nach vorn geneigt, mit Blick nach schräg vorn. Das Seil ist bei ausgestrecktem Armen gerade so gespannt, dass es nicht durchhängt. Die Hände sind in den Paddles, die Handflächen zeigen nach hinten, während der Züge sollte man den Druck gleichmäßig auf der gesamten Handfläche spüren. Der Zug beginnt mit der oben beschriebenen Grundhaltung. Der Zug beginnt aus gestreckter Armposition, die Hand führt die Bewegung. Der Ellbogen wird dabei vorm Kopf angestellt/hochgestellt (hoher Ellbogen), als wenn man über ein imaginäres, liegendes Fass o.ä. greifen würde. Der Ellbogen ist dabei leicht gebeugt, die Hände befinden sich unter der Körpermitte. Die Druckphase endet am Oberschenkel mit gestrecktem Arm. Dann gehen die Hände in den Paddles wieder locker und schnell nach vorn, um mit dem nächsten Zug zu beginnen. Den Kopf locker halten, Blick nach vorn oder schräg nach unten richten.

In dieser beschriebenen Form wird vor allem für Kraul- und Delphinschwimmen trainiert. Man kann beide Arme gleichzeitig ziehen oder aber auch wechselseitig.

Alternativ kann man auf einer (Zug-)Bank liegend trainieren. Das Seil mit den Schlaufen in Zugbankhöhe befestigen und den Zug wie oben beschrieben im Liegen durchführen. Der Rückenschwimmer kann seinen Armzug verbessern, wenn er das Seil über sich aufhängt und dann im Stand Rücken-Parallelzüge nachahmt. Die Arm- und Handstellung ist wie beim Kraul- und Delphinzug.

Achtung:

- Das StrechCordz Latexseil muss trocken und vor UV Strahlung geschützt, aufbewahrt werden!
- StrechCordz Latexseile niemals über die empfohlene Länge (3 x Gesamtlänge) dehnen!