

KRAFTTRAINING MIT SEILZUGGERÄT



Übersicht

- **Einführung**
 - **Seilzuggerät**
- **Trainingszirkel**
- **Primäre Übungen**
- **Sekundäre Übungen**
- **Videos**
 - Neutrale Brustpresse (1)
 - Negative Brustpresse (2)
 - Positive Brustpresse (3)
 - Isolationsübung Brust - Flys I (4)
 - Isolationsübung Brust - Flys II (5)
 - Isolationsübung Brust - Flys IV (6)
 - Rudern (7)
 - Reverse Fly (8)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung

Viele Menschen, die Fitnessaffine bzw. ein körperliches Wohlbefinden anstreben, sehnen sich nach einer Alternative zum klassischen Bodybuilding. Aus dieser Motivation heraus unterstützt das Training mit freiem Bewegungsradius die Idee dem Menschen die Natürlichkeit von körperlicher Bewegung im Fitnessbereich näherzubringen. Diese Idee zu den ursprünglich freien Bewegungen zurückzukehren impliziert auch die Steigerung der Lebensqualität.

Der Trainingszirkel besteht aus 8 Übungen, die ein vollständiges funktionelles Training der Push-Muskulatur ermöglichen. Die Aktivierung aller kinetischer Ketten des Körpers steht im Vordergrund, welche die neue Trainingsart durch die dreidimensionale Bewegungsfreiheit ermöglicht. Diese Bewegungsfreiheit wird durch die spezielle Konstruktion des Seilzuges gewährleistet: An dem Gerät besitzt jeder Arm drei Gelenke, durch die die Kabel bei Auswärts- und Rückführungsbewegungen gleiten. Wie auch im klassischen Bodybuilding wird auch hier jeder Bewegung ein Widerstand entgegengesetzt, wodurch variable Belastungsreize im progressiven Training möglich sind.

Seilzuggerät

Vorteile

- Der Griff ist immer einsatzbereit und es müssen vor der Benutzung keine Einstellungen oder Justierungen vorgenommen werden.
- Effektives Training bei allen Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Intuitive Bewegung – Einfacher Start
- Keine Einstellung – Einfache und direkte Handhabung
- Keine Beeinträchtigungen – Grenzenlose Bewegungsfreiheit
- Funktionelles Training in kompletten Bewegungsketten
- Verschiedene Verstellmöglichkeiten in verschiedenen Trainingsstufen

Nachteile

- Die Bewegungsfreiheit erhöht die Gefahr von Fehlerbildern, die sich evtl. beim Training einschleifen könnten.

Trainingszirkel

Das Push-Gerät stimuliert alle Muskeln, die bei einem "Wegdrücken" vom Körper beansprucht werden.

Das sind:





- Brustmuskel - musculus pectoralis major
- Trizeps - musculus triceps brachii
- Deltamuskel - musculus deltoideus pars clavicularis

Der Fokus dieser Bewegung liegt darin, Belastungsreize für die Brustmuskulatur zu setzen. Darüber hinaus werden auch peripher andere Muskelgruppen beansprucht. Sekundär besteht auch die Möglichkeit die Bewegung vielfältig auszuführen und somit andere Muskelgruppen zu belasten.



Es bietet sich eine Vielzahl möglicher Übungen an, die in primäre und sekundäre Übungen aufgeteilt und präsentiert werden.

Primäre Übungen

Übung	Belastete Muskulatur
 <p>Neutrale Brustpresse: ▶  1</p>	<p>Zielmuskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großer Brustmuskel - musculus pectoralis major <p>Unterstützende Muskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trizeps - musculus triceps brachii • Vorderer Teil des Deltamuskels - musculus deltoideus (pars clavicularis) • Knorrenmuskel - musculus anconaeus • Vorderer Sägemuskel – musculus serratus anterior
 <p>Negative Brustpresse: ▶  2</p>	<p>Zielmuskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großer Brustmuskel - musculus pectoralis major • Trizeps - musculus triceps brachii • Knorrenmuskel - musculus anconaeus • Vorderer Teil des Deltamuskels- musculus deltoideus pars clavicularis <p>Unterstützende Muskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langer/Kurzer/Ulnaler radialer Handstrecker – musculus extensor carpi radialis longus/brevis/ulnaris

Übung	Belastete Muskulatur
 <p>Positive Brustpresse: ▶  3</p>	<p>Zielmuskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großer Brustmuskel - musculus pectoralis major • Trizeps - musculus triceps brachii <p>Unterstützende Muskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorderer Sägemuskel - musculus serratus anterior • Vorderer Teil des Deltamuskels - musculus deltoideus pars clavicularis
 <p>Isolationsübung Brust - Flys: ▶  4-6</p>	<p>Zielmuskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großer Brustmuskel - musculus pectoralis major <p>Unterstützende Muskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorderer Teil des Deltamuskels - musculus deltoideus (pars clavicularis) • Vorderer Sägemuskel – musculus serratus anterior <p>Variationen (siehe Bilder)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen <ul style="list-style-type: none"> ○ Beidhändig ○ Einhändig • Im Sitzen <ul style="list-style-type: none"> ○ Beidhändig ○ Einhändig

Sekundäre Übungen

Übung	Belastete Muskulatur
 <p>Rudern:   7</p>	<p>Zielmuskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenmuskel - musculus latissimus dorsi • Hinterer Teil des Deltamuskels - musculus deltoideus parsclavicularis • Kapuzenmuskel - musculus trapezius • Großer & kleiner Rautenmuskel - musculus rhom-boideus minor et major • Untergrätenmuskel - musculus infraspinatus <p>Unterstützende Muskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bizeps - Musculus biceps brachii • Armbeuger - Musculus brachialis
 <p>Reverse Fly:   8</p>	<p>Zielmuskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mittlere Fasern des Kapuzenmuskels - musculus trapezius pars transversa • Hinterer Teil des Deltamuskels - musculus deltoideus pars spinalis • Großer & kleiner Rautenmuskel - musculus rhom-boideus minor et major • Untergrätenmuskel - musculus infraspinatus <p>Unterstützende Muskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorderer und seitlicher Teil des Deltamuskels - musculus deltoideus pars clavicularis et pars acromialis • Obere und untere Fasern des Kapuzenmuskels - musculus trapezius pars descendens et pars ascendens

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Rasim Ahmedan, Stefan Pauls

Video

Nummer	Urheber
Alle Videos	Rasim Ahmedan, Stefan Pauls

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Rasim Ahmedan, Stefan Pauls/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz