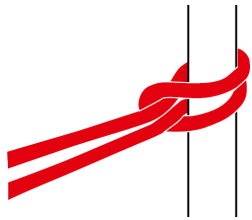


deuser Zugseil – ein Spezial-Übungsgerät für Ski-Langlauf, Schwimmen, Sprinten und andere Sportarten, mit dem gezielt Bewegungstechniken, Kraft und Kondition antrainiert werden können.

Wichtig: Bei allen Übungen ist auf eine gute Befestigung des **deuser Zugseils** zu achten (Pfosten, Sprossenwand, Gitter, etc.). Scharfe Kanten sind zu vermeiden.



Neben den Beispielen für Ski-Langlauf, Schwimmen und Sprinten ist die Vielfalt des **deuser Zugseiles** auch für andere Sportarten und allgemeine Fitness-Übungen beliebig erweiterbar.

Material: Dauerelastisches Zugseil aus Natur-Kautschuk-Gummifäden, mit doppelt strapazierfähigen Synthetikgarnen umflochten. Kabelenden haben Sicherheitsösen mit Haken, an denen je eine größenverstellbare Schlaufe befestigt ist. Das **deuser Zugseil** gibt es in drei verschiedenen Stärken, der Widerstand kann jeweils durch Verkürzung aufgebaut werden.

Alle Übungen sind ruhig und gleichmäßig durchzuführen, Rückenbewegungen immer langsam.

SPRINTEN

Das **deuser Zugseil** bereichert durch seine Übungsvielfalt, speziell das Sprint-Training – allein oder mit Partner.

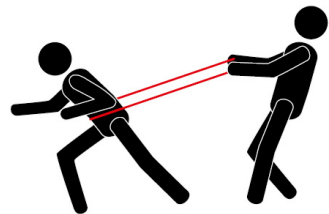
1. Skippings

deuser Zugseil um die Hüften, dabei hält der Partner die Schlaufen oder man befestigt diese durch Einhaken oder Federn. Knie abwechselnd bis zur Brust anreißen.



2. Bein-Muskulatur

deuser Zugseil um die Hüften, Partner hält dieses mit den Schlaufen wie ein Zügel und lässt sich langsam hinterherziehen.



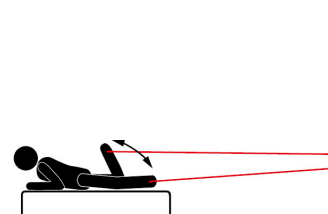
3. Becken-/Bauch-Muskulatur

Grätsch-Stand, beide Schlaufen mit hochgestreckten Armen halten, Oberkörper abwechselnd nach links und rechts seitlich einknicken.



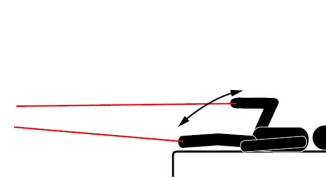
4. Oberschenkel-Muskulatur

Bauchlage, Füße in den Schlaufen, **deuser Zugseil** gespannt. Unterschenkel gleichzeitig oder abwechselnd anziehen.



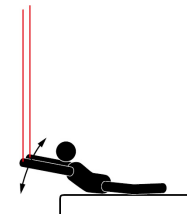
5. Bauch-/Oberschenkel-Muskulatur

Rückenlage, Kopf vom Befestigungspunkt abgewandt, Füße in den Schlaufen des gespannten Zugseiles. Beine gleichzeitig oder einzeln anziehen und langsam strecken.



6. Rücken-Muskulatur

Bauchlage, Arme gestreckt lassen, Oberkörper hochziehen und langsam wieder zum Boden zurück.

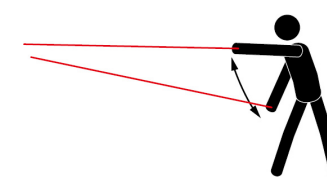


SCHWIMMEN

Für das Training jede Schwimmart ist das **deuser Zugseil** besonders gut geeignet.

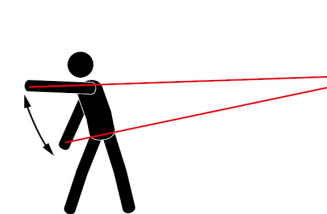
1.

Grätsch-Stand – Blick zur deuser-Zugseil-Befestigung in Schulterhöhe. Oberkörper leicht nach vorn gebeugt. Arme abwechselnd nach unten ziehen.



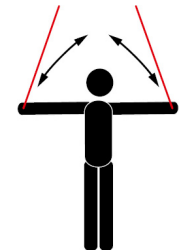
2.

Grätsch-Stand – gleiche Stellung wie oben, nur Gesicht von der Zugseil-Befestigung abgewandt. Arme im Wechsel nach vorn und unten anziehen.



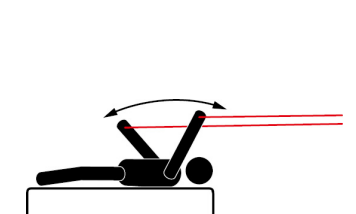
3.

Streck-Stand – **deuser Zugseil** über dem Übenden befestigen, beide Arme gestreckt nach hinten oder seitwärts in Schulterhöhe bringen.



4.

Rückenlage auf Bank oder Boden, den Kopf zur höheren **deuser Zugseil**-Befestigung. Arme nach vorn und hinten ziehen oder kreisen.



SKI-LANGLAUF

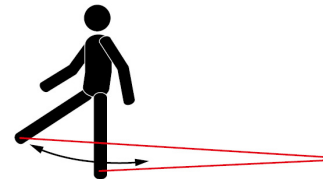
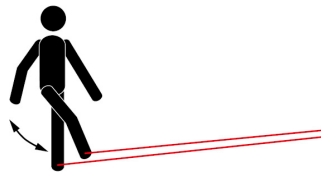
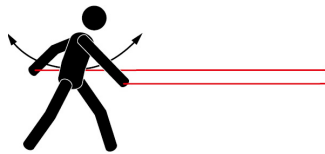
Das **deuser Zugseil** ist ideal zur gezielten Vorbereitung auf die Ski-Langlauf-Saison. Ein durchtrainierter Körper schützt vor Verletzungen und Muskelkater.

5. Brustlage auf Bank oder Boden. Arme abwechselnd strecken und anziehen.

1. Diagonal-Schritt
Beine in Schrittstellung, das **deuser Zugseil** wird abwechselnd mit den Armen vor und zurück bewegt. Nach einigen Übungen Schrittstellung ändern.

3. Beckenstärkung
deuser Zugseil-Schlaufen um beide Fußgelenke, rechtes Bein bleibt stehen, linkes Bein kreuzt und wieder langsam zurück. Nach einigen Übungen Bein wechseln.
(Siitonen-Schritt / Skating)

5. Rückenmuskulatur
Um beide Fußgelenke die **deuser Zugseil**-Schleufe legen und abwechselnd die Beine nach hinten und langsam nach vorn bewegen.



6. Beinschlag – mit Kopf zur **deuser Zugseil**-Befestigung, Schlaufen an den Füßen. Beine abwechselnd anziehen und strecken.

2. Doppelstockschub
Beine in leichter Grätsche, beide Arme gestreckt nach hinten und langsam nach vorn in Schulterhöhe bringen.

4. Hüftbeugung
Um einen Fuß die **deuser Zugseil**-Schleufe legen und Schrittstellung einnehmen. Knie anziehen und langsam zurück. Nach einigen Übungen das Bein wechseln.

6. Bein-/Bauchmuskulatur
Rückenlage, Kopf zur **deuser Zugseil**-Befestigung, Schlaufen an den Fußgelenken und abwechselnd die Beine strecken und anziehen.

