

## Gebrauchs- und Trainingsanleitung

# StrechCordz® mit Handpaddles

Art.-Nr. 11 213 0822  
11 213 0806  
11 213 0819  
11 213 0848





**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.



StrechCordz Zugseile mit Hand-Paddles sind speziell für Schwimmer gemacht. Durch eine gewährleistetete Handhaltung, wie beim Schwimmzug im Wasser, ist eine gute Übertragbarkeit des Trainingsgewinns auf die Schwimmleistung garantiert. Die Elastizität der Latex Zugseile ist sehr groß, dadurch steigt der Widerstand während des Zuges nicht so stark an und der Kraftverlauf ist dem des Schwimmens ähnlich.

Lieferbar ist das StrechCordz Zugseil mit Handpaddles in 4 verschiedenen Stärken. An der Schlaufenfarbe erkennen Sie den Widerstand, bzw. die Zugstärke:

	<b>Gelb:</b> Zugstärke 2,2 – 6,3 kg	<b>Art.Nr. 11 213 0822</b>
	<b>Grün:</b> Zugstärke 3,6 – 10,8 kg	<b>Art.Nr. 11 213 0806</b>
	<b>Rot:</b> Zugstärke 5,4 – 14,1 kg	<b>Art.Nr. 11 213 0819</b>
	<b>Blau:</b> Zugstärke 6,3 – 15,4 kg	<b>Art.Nr. 11 213 0848</b>

Mit den StrechCordz Zugseilen mit Hand-Paddles wird sowohl die Kraftausdauer, als auch die spezifische Schwimmkraft an Land trainiert.

# SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

*Wir sind Ihr Team!*



### Anwendung:

Die Schlaufe des StrechCordz Zugseils z.B. an einem Geländer, Stangen, Sprossenwand, Balken oder Ähnlichem befestigen und die Hände auf die Hand-Paddles legen. Den Oberkörper nach vorn neigen, mit Blick nach schräg vorn. Das Seil ist bei ausgestreckten 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 der Schlaufe 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 den Rücken-Parallelzug nachahmt. Arm- und Handstellung wie beim Kraul- und Delphinzug.

### Was wird mit dem StrechCordz Zugseil mit Hand-Paddles trainiert?

- **Kraftausdauer:** hierbei wird das Seil straff gehalten, nur knapp gedehnt und längere Serien ziehen. Viele Zugwiederholungen mit geringer Belastung
- **Grundkraft:** hierbei Seil so dehnen, dass ein Zug gerade noch gelingt und wenige Züge mit hoher Belastung machen (ca. 10 Züge pro Durchgang und das in 3-5 Serien)
- **Schnellkraft:** schnelles, scharfes Ziehen bei mittlerem bis hohem Widerstand

### Anwendungs-Empfehlung:

- StrechCordz Zugseile mit Handpaddles in **gelb (2,2 – 6,3 kg)** und in **grün (3,6 – 10,8 kg)** werden vorrangig für Ausdauer-Training empfohlen, sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene
- StrechCordz Zugseile mit Handpaddles in **rot (5,4 – 14,1 kg)** werden für Ausdauer-Training empfohlen für Fortgeschrittene und Könner und für Grundlagenkrafttraining für Anfänger bis Fortgeschrittene
- StrechCordz Zugseile mit Handpaddles in **blau (6,3 – 15,4 kg)** werden für Grundkrafttraining für Fortgeschrittene und Könner empfohlen.