

Gebrauchs- und Trainingsanleitung

Art.-Nr. 281 5002
281 5015
281 5028
281 5031
281 5044

Aqua Spezial Zugseil Typ I–V, inkl. Bauchgurt

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Artikel haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Information zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie ihn in Gebrauch nehmen.



Zugseil

Typ I	Art. 281 5002
Typ II	Art. 281 5015
Typ III	Art. 281 5028
Typ IV	Art. 281 5031
Typ V	Art. 281 5044

ACHTUNG:
Bitte Sicherheits-
Hinweise dieser
Anleitung
genau beachten!

SPORT-THIEME[®]

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel. 0 53 57-18181 · Fax 0 53 57-18190 · info@sport-thieme.de

Gebrauchs- und Trainingsanleitung

Wer trainiert mit Zugseilen?

1. Alle **Schwimmer** in Schule und Verein, in jedem Alter, vom Anfänger bis zum Spitzenschwimmer. Im Schwimmen gehören Zugseile zur Standardausrüstung von Schwimmern.
2. **Skiläufer** aller Disziplinen, Sonntagsfahrer, Urlauber und Rennfahrer greifen immer mehr zum Zugseil, um ihre Arme und Oberkörper zu trainieren.
3. **Alle Sportler**, die in ihrer Sportart kräftige oder ausdauernde Arme brauchen, z. B. viele Leichtathleten, Turner, Spieler.
4. **Fitness- und Trimm-Sportler und Autofahrer**, die zu Hause oder im Freien in wenig Zeit für ihre Muskeln viel erreichen wollen.

Prinzipieller Effekt

Der Vorteil des Krafttrainings mit dem Zugseil liegt für den Schwimmer in der Tatsache, dass hierbei genau die Muskeln und Muskelkombinationen trainiert werden, die bei den Schwimmbewegungen zum Einsatz kommen. Das geschieht durch Nachahmen der Schwimmbewegungen gegen den Widerstand des Seils. – Im Sportschwimmen haben die Arme einen weitaus grösseren Vortriebs effekt als die Beine; deshalb wählen heute alle guten Schwimmer unter den vielen Möglichkeiten des Krafttrainings das Seilzug-Training: es fördert am besten die „schwimmspezifische“ Armmuskulatur. Die dadurch mögliche enorme Leistungssteigerung ist auch durch mehrstündige tägliche Wasserkraft nicht zu erreichen.

Wie befestigt man das Seil?

Ganz einfach: das Seil mit der Seilmitte irgendwo einhängen oder herumschlingen. Es eignen sich z. B. Stangen, Sparsenwände, Geländer, Bäume, Heizungsrohre, stabile Türklinen. Dann werden die beiden Hände in die Schlaufen gelegt, und das Training kann beginnen. Aqua-Zugseile können auch jederzeit für das Schwimmkraft-Training im Wasser angewendet werden. Durch den zusätzlichen verstellbaren Bauchgurt wirkt das Aqua Spezial Zugseil wie eine kleine „Gegensromanlage“. Für kleine und große Becken geeignet. Den Gurt an die Karabinerhaken vom Zugseil einhaken, an Beckenleiter, Startblock, Bodenhülsen befestigen und schon kann es losgehen.

Sicherheits-Hinweis (unbedingt beachten!)

Aus Sicherheitsgründen sollte beim erstmaligen Einhängen der Schlaufen darauf geachtet werden, dass die Patenthaken an den Seilenden fest geschlossen sind, damit sich das Seil beim Üben nicht ausklinken kann. Beim Ziehen sollte das Seil immer straff sein, auch in der Ausgangsstellung. Der Übende sollte sich möglichst so stellen, dass niemand in Gefahr gerät, wenn er aus Versehen das gedehnte Seil loslässt. Schlaufen, bzw. Seile, nie loslassen, bevor das Seil komplett entspannt ist!

Trainings-Anleitung (speziell für Schwimmer)

Vorbemerkung: Diese folgenden Trainingshinweise sind speziell für Schwimmer. Andere Sportler können entsprechend ihrer Disziplin die Übungen so aufbauen, dass möglichst die echten Bewegungen kopiert werden. Für den Fitness-Sportler gibt es eine solche Vielfalt von Übungen, dass sie hier nicht dargestellt werden können.

Körperhaltung beim Training

Aus der Nachahmung der Schwimmbewegung ergibt sich die Grundhaltung: Stand mit geschlossenen Füßen; Oberkörper fast bis zu 90 Grad nach vorn geneigt. Die Hände fassen mit gestreckten Armen nach vorn in die Schlaufen des Seils. Die Hände sind dabei nach unten gestreckt. Die Daumen fassen über die Schlaufe.

Befestigung des Seils am Körper

Die Seilmitte wird in etwa Hüfthöhe befestigt, aus Sicherheitsgründen am besten mit einer Schlinge. Die Mindestentfernung des Übens vom Befestigungspunkt ist so einzurichten, daß bei vorgebeugtem Oberkörper und nach vorn ausgestreckten Armen die beiden Seilhälften nicht mehr schlaff durchhängen, sondern schön straff sind. Arme, Oberkörper und Seil sollen möglichst eine Linie bilden (Körperlage im Wasser).

Der Zug

Der Zug beginnt mit der oben beschriebenen Grundhaltung. Die Zugrichtung geht grundsätzlich nach hinten, also in Linie der Fortbewegungsrichtung. Die Hände bleiben während des Gesamtzuges in einer Höhe, d. h. der Ellbogen ist in Schulterhöhe stark gebeugt, um sich dann in der Druckphase wieder zu strecken. Der Zug beginnt also mit gestreckten Armen, der Ellbogen beugt sich, erreicht die stärkste Beugung beim Übergang von Zugphase zu Druckphase (in Schulterhöhe), dann streckt sich der Arm wieder allmählich, der Zug endet mit gestreckten Armen seitlich hinter dem Gesäß. Wie im Schwimmen muß der Ellbogen hoch gehalten werden. Die Hand beginnt den Zug und überholt den hohen Ellbogen (Einwärts-Rotation des Unterarms). Nach Beendigung des Zuges gehen die Arme mit dem Seil locker und schnell nach vorn, um dort mit dem nächsten Zug zu beginnen. Die Hände behalten während des Gesamtzuges ihre offene und senkrechte Stellung bei, d. h. der Winkel der gestreckten Hand gegen den Unterarm ändert sich ständig. Der Kopf soll möglichst locker gehalten werden – mit Blick nach vorn oder schräg nach unten.

Die vier Schwimmarten

In der beschriebenen Form wird v.a. für Kraul und Delphin trainiert. Der Delphinschwimmer kann durch Nachahmung seines Überwasser-Armschwungs die Gelenkigkeit seiner Schultern erhöhen (auch gut für alle anderen Schwimmer). In der gleichen Haltung kann der Brustarmzug trainiert werden, alle Brustschwimmer sollten aber auch den Kraularmzug trainieren. Der Rückenschwimmer kann seinen Armzug effektiv verbessern, wenn er das Seil über sich aufhängt (oder in Rückenlage hinter sich) und dann in Stand oder Sitz den Rücken-Parallelzug nachahmt. Für Arm- und Handstellung gilt sinngemäß das oben gesagte.

Trainingsgrundsätze

- I. **Kraftausdauer:** Seil in Ausgangsstellung noch nicht gedehnt, Dauertraining oder lange Serien. Einzelbelastung gering.
- II. **Grundkraft:**
 - 1) ISOTONISCH: Seil so straffen, dass Durchzug gerade noch gelingt. Wenig Züge mit höchster Belastung. Bis zu 10 Züge pro Einheit. Dient der Grundschnelligkeit. Möglichst Seil II oder III verwenden.
 - 2) ISOMETRISCH: Straff gespanntes Seil. Innerhalb der Bewegungsbahn an verschiedenen wichtigen Stellen 6-12 Sekunden das Seil ohne Bewegung halten.
- III. **Schnelligkeitsausdauer:**

Mittlere Wiederholungszahl in hohem Tempo (z. B. 60 Züge nach Zeit).

Trainings-Formen (Auswahl)

1. Höchstzahl der möglichen Züge von Training zu Training steigern und wiederholen (z. B. 3x 300 Züge).
2. Ausdauer-Serien: relativ hohe Wiederholungszahl als Serie, z. B. anfangs 5x 80 (Pause 1 Min.), später 15x 100 (Pause 30 Sek.).
3. Kraft-Serien: geringe Zugzahl bei stärkster Belastung (I), evtl. mit doppelten Seil II, z. B. 10x 12 Züge (letzter Zug gerade noch durchführbar).
4. Minutenziehen: in einer Minute (I / II) möglichst viele Züge mit geringer oder mittlerer Belastung. Wiederholen und Steigern.

Gut im Gruppentraining. Vorausgesetzt wird: das Beherrschen der Zug-Technik!
5. Tempo-Serien: z. B. 12x 20 Züge in Maximaltempo/P: 15 Sekunden.
6. Bestzeit-Ziehen: für die Dauer der jeweiligen Schwimmzeit (z. B. 65 Sekunden oder 31 Sekunden oder 2:20 Min.) schnell ziehen. Züge zählen.

Anpassung an den Trainingszustand

- Steigerung der Belastung: Erhöhung der Entfernung des Übens vom Aufhängepunkt, Arbeit mit stärkerem Seil (von I zu III), Kombination verschiedener Seile.
- Erhöhung der Zugzahl pro Einheit (von 5x 80 auf 5x 100).
- Erhöhung der Serieneinheiten (von 8x 100 auf 15x 100).
- Erhöhung der Serienzahls pro Trainingseinheit (z. B. 3 x 8 x 100).
- Verkürzung der Pausen zwischen den Serieneinheiten.
- Erhöhung der Trainingseinheiten pro Tag oder Woche.
- Erhöhung der Zugzahl pro Minute (von 50 auf 70-80).

Welche Trainingswirkung wird erzielt?

Alle beim Üben beteiligten Muskeln können in verschiedener Weise trainiert werden – je nach Übungsart:

- Kraft-Gewinn, d. h. Muskelwachstum, erzielt man mit schweren Seilen in kürzester Zeit, wenn man relativ wenige Übungen mit möglichst hohem Widerstand ausführt (Seil IV oder V).
- Ausdauer der Muskeln erzielt man durch häufige Wiederholungen derselben Übung bei relativ niedrigem Widerstand, also mit leichtem Seil (II oder III).
- Schnellkraft erzielt man durch schnelles, scharfes Ziehen bei mittlerem Widerstand (II, III oder IV – je nach Niveau).
- Gelenkigkeit kann erworben werden oder verbessert werden, wenn durch das Seil bestimmte Gelenke besonders beansprucht werden (z. B. bei Dehnung der Bänder des Schultergelenks). Hierfür ist Seil II zu empfehlen. Nur gering belasten, damit keine Verletzungen auftreten.

Art.-Nr.	Seil-Typ	daN (ca. kg)	Geeignet für:	Trainings-Effekte
281 5002	I	5 *	Kinder und Anfänger	Aufbau und Ausdauer der Schwimm-Zugmuskulatur
281 5015	II	10 *	Kinder u. Fortgeschrittene, stärkere Anfänger	Ausdauer und Aufbau der speziellen Schwimmkraft
281 5028	III	15 *	Jugendliche, v. a. weiblich allg. Niveau	Kraftaufbau bei Anfängern; Ausdauer bei Fortgeschrittenen
281 5031	IV	20 *	Jugendliche auf Leistungs-Niveau, v. a. männliche Jugend	Kraft und Ausdauer der Schwimmzugmuskulatur, auch Maximalkraft
281 5044	V	25 *	gut trainierte Schwimmer auf höherem Niveau	Kraftausdauer (Stehvermögen) und auch Maximalkraft (Sprintvermögen)

* nach Messungen und Angaben des Seilherstellers: gemessene Dehnungskraft (Gewichts-Aufnahme) bei 100% Seildehnung. Nachdruck und Vervielfältigung verboten.