

Gummiband: Zugarm (lösen)

Eine weitere Übung mit dem Gummiband (Team-Übung), die sich auf den Zugarm konzentriert.

Es kommt sehr oft vor, dass wir nach vorne lösen. Mit dieser Übung kann man trainieren, nach hinten zu lösen, also Rückwärts über die Schulterdrehung.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist ein richtiger voller Zug, was bedeutet, dass die Knochen in den Armen und der Schulterstruktur "gestapelt" sind und Sie den Bogen mit der Knochenstruktur und nicht mit den Muskeln im Auszug halten. Wenn Sie dies tun, können Sie viel mehr Druck halten.

Es ist nicht viel Kraft erforderlich, um Sie zum Zusammenbruch zu bringen, besonders wenn Sie nicht im vollen Auszug sind, so dass ein leichtes Band ausreicht. Der Trainingsfreund wird feststellen, wie sehr Sie herausgefordert werden können.



Version #1

Erstellt: 2026-08-09 15:45:48 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 15:52:10 BST von Mario