

<p>Seilzug: Seilzüge bieten durch ihren mechanischen Aufbau diverse Vorteile. Der Wichtigste ist aber, dass sie einen konstanten Zug trotz vieler Freiheitsgrade gewährleisten. Diese Vorzüge lassen sich vor allem bei komplexen, mehrgelenkigen Übungen nutzen. Abgeleitet aus den Empfehlungen des American College of Sports medicine und dem Buch des berühmten Professor Hollmann von der Deutschen Sporthochschule Köln kann anbei ein 12-wöchiger und 4-phasiger Ganzkörper-Trainingsplan entnommen werden. Dabei sollten die Gewichte so gewählt werden, dass Ihr Ausbelastungsempfinden mit einer 7-8 zu beurteilen ist, wenn Stufe 10 die maximale Auslastung indiziert.</p>		
Phase 1: Kraftausdauer		
<p><b>Core-Twist</b> Ansatzpunkt auf Schulterhöhe positionieren und bei gestreckten Armen Rumpf um circa 90° entgegengesetzt dem Kabelturm rotieren.</p>	<p>3 Sätze á 15 Wdh  3 min Pause zwischen den Sätzen</p>	2x/Woche
<p><b>Cable-Crossover</b> Diese Brustübung lässt sich präferiert in Schrittstellung und leicht angewinkelten Armen bei Ansatzpunkt auf Ellenbogenhöhe durchführen.</p>		
<p><b>Überzüge am Kabelturm</b> Bei gestreckten Armen und maximal hohem Ansatzpunkt sollte durch eine leichte Vorlage vornehmlich die obere Rücken- und Trizepsmuskulatur trainiert werden.</p>		
<p><b>Knieheben</b> Optimalerweise mit einer passenden Fußschlaufe am Sprunggelenk befestigt, kann das Knie mit 90° auf Hüfthöhe bewegt werden.</p>		
<p><b>Kickbacks</b> Um einer passiven Insuffizienz zu entgehen, sollte auf eine Kniestreckung in der Endposition geachtet werden.</p>		
Phase 2: Hypertrophie		
<p><b>Core-Twist aufsteigend</b> Der Ansatzpunkt befindet sich dieses Mal auf Kniehöhe. Es sollte außerdem aus der Hocke in eine gestreckte Endposition gearbeitet werden.</p>	<p>1.Satz: 15 Wdh 2. Satz: 12Wdh 3. Satz: 8 Wdh 4. Satz: 6 Wdh  Es sollte in jedem Satz das Gewicht progressiv gesteigert werden  3 min Pause zwischen den Sätzen</p>	2x/Woche
<p><b>Cable-Crossover</b> Diese Brustübung lässt sich präferiert in Schrittstellung und leicht angewinkelten Armen bei Ansatzpunkt auf Ellenbogenhöhe durchführen.</p>		
<p><b>Rudern</b> Auf einem imaginären Stuhl sitzend bietet die Übung am Kabelzug eine Herausforderung für den ganzen Körper.</p>		
<p><b>Kreuzheben</b> Hier sollte eine neutrale Position der Wirbelsäule eingenommen werden. Der Seilzug mit Ansatzpunkt in Bodennähe wird durch die Beine mit aktiver Hüftstreckung gezogen.</p>		
<p><b>Aufrechtes Rudern</b> Es sollte darauf geachtet werden, dass die Ellenbogen höher als die Hände, aber niedriger als die Schultern geführt werden.</p>		
Phase 3: Maximalkraft		
<p><b>Core Twist absteigend</b> Dieses Mal wird der Seilzug von oberster Position auf Hüfthöhe geführt.</p>	<p>4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause</p>	3x/Woche

<b>Rudern unilateral</b> Die einseitige Variante fordert darüber hinaus die stabilisierende Rumpfmuskulatur heraus.	4 Sätze á 6 Wdh 3 min Pause	
<b>Kickbacks</b> Um einer passiven Insuffizienz zu entgehen, sollte auf eine Kniestreckung in der Endposition geachtet werden.	3 Sätze (je Bein) á 10 Wdh 3 min Pause	
<b>Cable Crossover absteigend</b> Anstelle des niedrigen Ansatzpunktes nutzen wir dieses Mal einen auf Kopfhöhe, sodass der stärkste Part der Brustmuskulatur vornehmlich angesprochen wird.	4 Sätze á 8 Wdh 3 min Pause	
<b>Seitheben</b> Bei leicht angewinkeltem Arm und Ansatzpunkt in Bodennähe, wird der Seilzug auf Schulterhöhe gebracht.	4 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	
Phase 4: Explosivkraft		
<b>Sprünge</b> Mit dem Ansatzpunkt in Bodennähe kann dies durchgeführt werden.	4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause	3x/Woche
<b>Stoßen</b> Seitlings zum Kabelturm stehend wird eine Rotationsbewegung im Rumpf eingeleitet und mit dem Zug in turmnahe Hand ausgestoßen.	4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause	
<b>Rudern</b> Auf einem imaginären Stuhl sitzend bietet die Übung am Kabelzug eine Herausforderung für den ganzen Körper.	4 Sätze á 12 Wdh 3 min Pause	
<b>Cable-Crossover</b> Diese Brustübung lässt sich präferiert in Schrittstellung und leicht angewinkelten Armen bei Ansatzpunkt auf Ellenbogenhöhe durchführen.		
<b>Überzüge am Kabelturm</b> Bei gestreckten Armen und maximal hohem Ansatzpunkt sollte durch eine leichte Vorlage vornehmlich die obere Rücken- und Trizepsmuskulatur trainiert werden.		