

Belastungssteuerung Seilzug

- Widerstandshöhe (Gewichtslast – Bedenke Anzahl der beweglichen Rollen)
- Wiederholungszahl
- Körperlage
- Ausgangsstellung zum Seilzug
- Höheneinstellung des Seilzugs
- Ansatzpunkt des Widerstandes
- Bewegungsamplitude u. -geschwindigkeit



Seilzugtraining

Höhenverstellbare Umlenkrollen:



©BSA/DHfPG

- Veränderung der Seilaustrittsrichtung
- Veränderung der Wirkungsrichtung der Last

Seilzugtraining

Wirkungsrichtungen der Gewichtslast:



©BSA/DHfPG

F_G wirkt nach oben



F_G wirkt nach unten



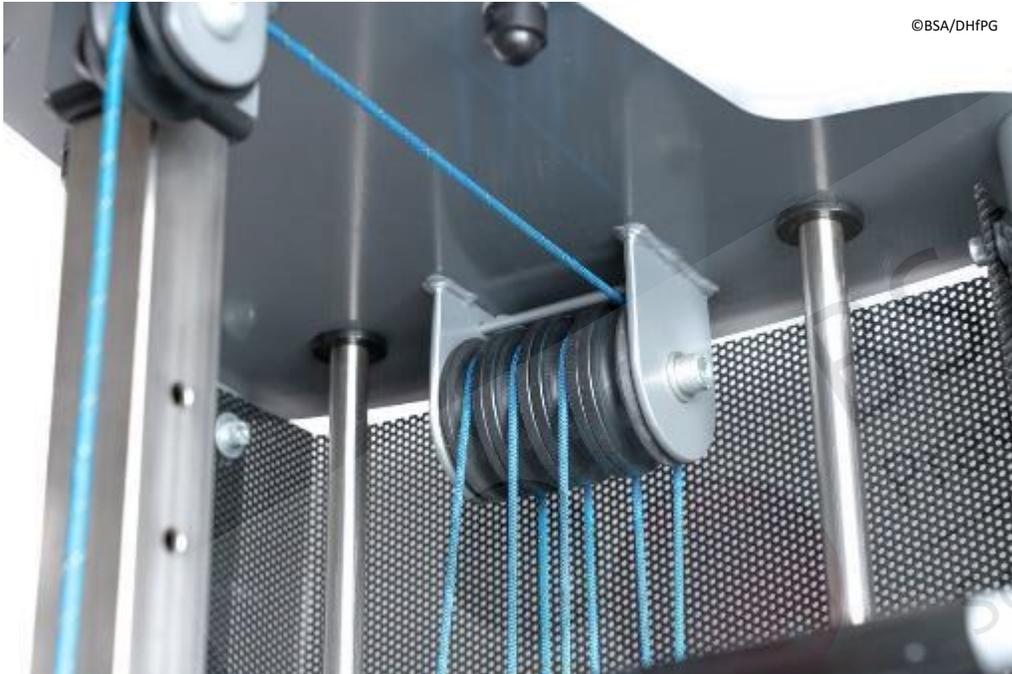
F_G wirkt horizontal



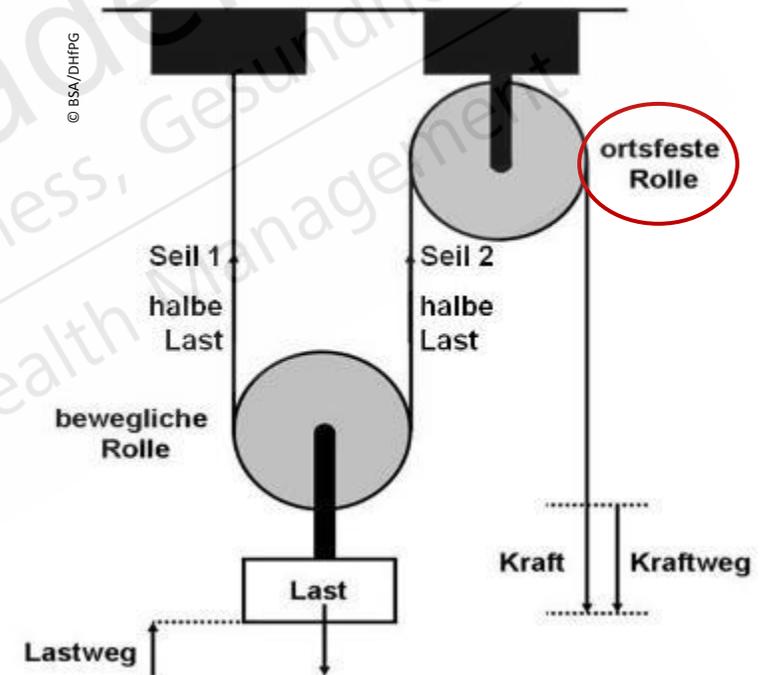
F_G wirkt diagonal

Seilzugtraining

Flaschenzug Prinzip – ortsfeste Rollen:



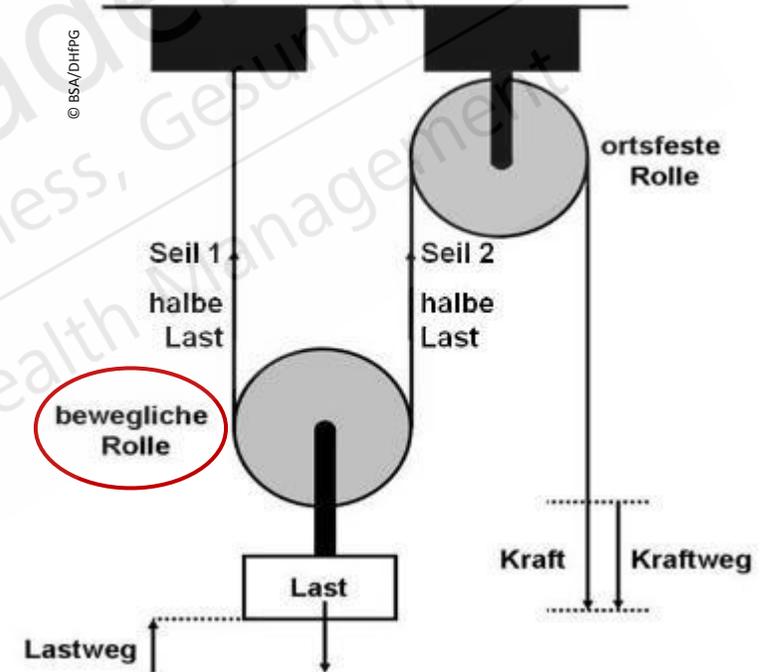
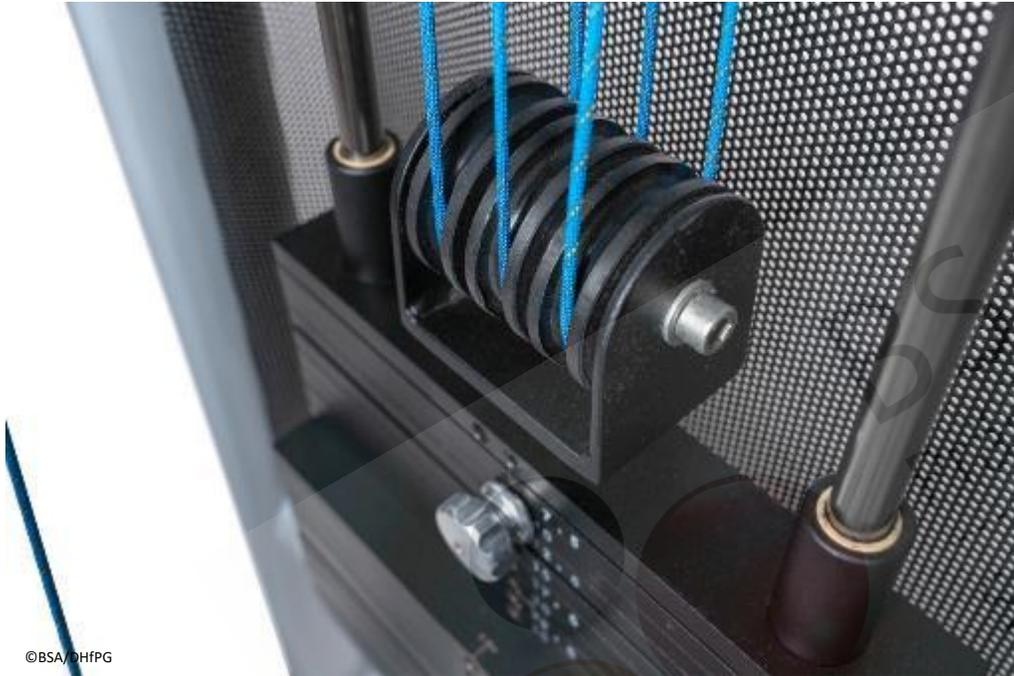
©BSA/DHFG



- Lediglich Veränderung der Krafrichtung
- Keine Veränderung der Kraftgröße

Seilzugtraining

Flaschenzugprinzip – bewegliche Rollen:



➤ Veränderung der Kraftgröße

$$\text{Zugkraft } (F_S) = \text{Gewichtskraft } (F_G) : n$$

Seilzugtraining

Maximales Drehmoment beim Seilzugtraining:



Ausgangsposition

Zwischenposition

Endposition

➤ Größtes Drehmoment (M) bei 90° -Winkel zw. Oberarm und Seilzugrichtung