

# Belastungssteuerung Seilzug

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



# Körperlage

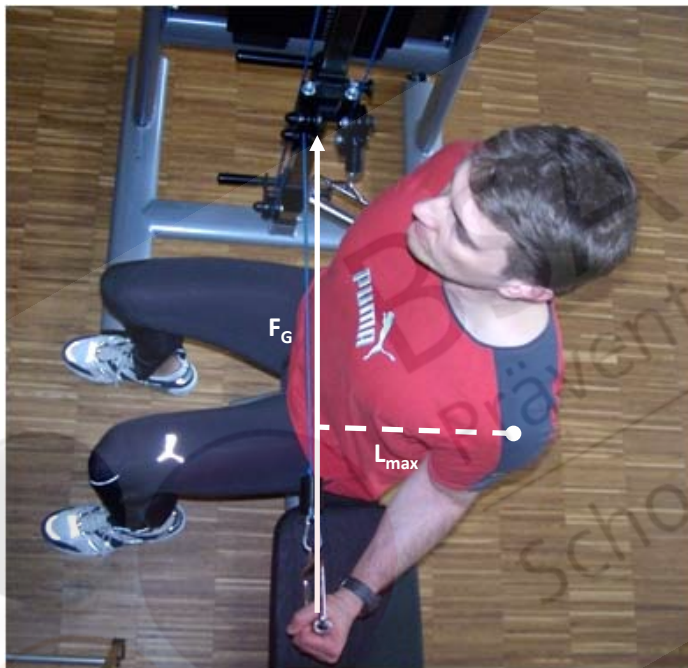
- Liegende Position (Rückenlage, Bauchlage, Seitlage)
- Stabiler Sitz (Hantelbank mit und ohne Rückenlehne)
- Instabiler Sitz (Fitball, Therapiekreisel)
- Kniestand
- Stabiler Stand (Zweibeinstand)
- Instabiler Stand (Einbeinstand, labile Unterstützungsflächen)



©BSA/DHfPG

# Ausgangsstellung

## Bsp. Schulteraußenrotation



©BSA/DHFG

**parallele Positionierung**

**frontale Positionierung**

# Höheneinstellung

Bsp. Schulterabduktion bis 60°



horizontale Seilführung



diagonale Seilführung

# Ansatzpunkt Widerstand

## Bsp. Hüftabduktion



proximaler Widerstand



distaler Widerstand