

Kraft & Mobilisation

mit dem **Springseil**

Ruderzug



Rudern in Kniestand

Schulter Mobilisation



Seil hinter dem Körper führen

Rotationen



Rotationen im Stehen

Kreuzheben Zug



Zug aufrichten

Dehnung Brust & Schulter



Dehnung nach hinten

Seitliche Zugübungen



Seitlicher Zug im Stand

Stärke & Flexibilität

Training mit dem Seil!



Bewegung