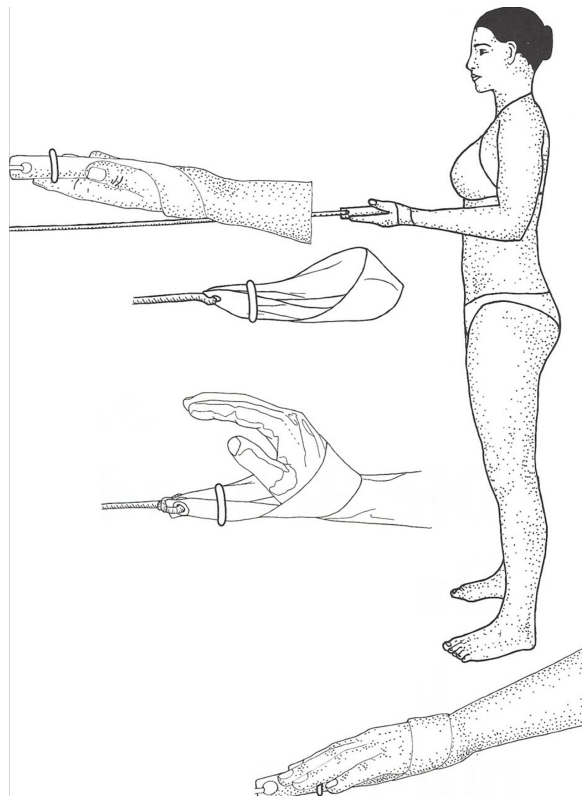


Das Seil muss vor dem Üben richtig befestigt und über die Hand gezogen werden.

Vor dem Üben müssen wir das elastische Seil mit dem Durchziehen der Schlaufe am Ende des Seils um einen festen Gegenstand wie z. B. Heizungsrohr oder Tischbein befestigen. An der anderen Seite wird die Schlaufe über die Hand gezogen, und nur locker gehalten. Die Halterung des elastischen Seils ist bei allen Übungen gleich. Beim Fuß ziehen wir die Schlaufe des elastischen Seils über den Fuß auf die gleiche Art wie bei der Hand.

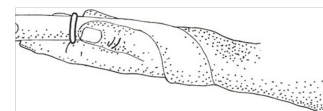
Die Schlaufe des elastischen Seils wird wie abgebildet gehalten.



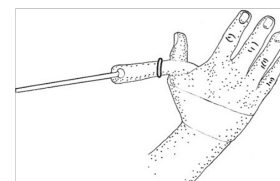
Die Hand von unten nach oben durch die Schlaufe führen.

Die Schlaufe wird über das Handgelenk gezogen und kommt zwischen Daumen und Zeigefinger heraus. Die Hand ist frei und darf die Schlaufe nicht halten.

Um das Ausrutschen des Seils beim Üben zu verhindern, können wir den Zeigefinger leicht abheben



Bei seitlichem Ziehen ist die Hand passiv und die Schlaufe bleibt in der gleichen Position d.h. zwischen Daumen und Zeigefinger.



Bei Übungen der unteren Extremitäten ziehen wir die Schlaufe über den Fuß. Um ihr Ausrutschen zu verhindern, können wir sie mit dem Gummiring festziehen.

