

## Übung 5A

- Seilzug von vorne
- Ausführung mit beiden Armen
- 4-8x wiederholen



### Ausgangsstellung

- Im Kniestand mit der Stirn zur Seilbefestigung
- Ein Bein ist nach vom gestreckt und im Knie durchgedrückt
- Die Arme zeigen zum Knie des hinteren gebeugten Beins
- Der Brustkorb bildet eine lange Kyphose (Katzenbuckel)

### Ausführung

- Aktivierung der Gesäß-, Beckenboden-, und Bauchmuskeln, aufrechter Stand
- Nach und nach nehmen wir einen zur mittleren Körperachse ausgeglichenen Stand ein
- Einatmen
- Wir ziehen die Ellenbogen nach hinten bis auf die hintere Rumpfebene
- Die Handflächen zeigen nach oben (Supination)
- Die Schulterblätter lassen wir in Richtung Wirbelsäule gleiten und nach unten sinken
- Ausatmen

