

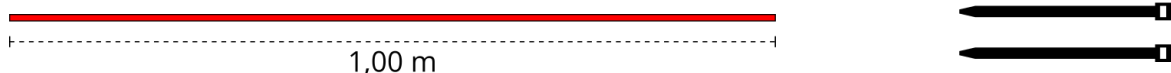
Hinweise zur Anwendung des Back-Tension-Tube

Unser **Back-Tension-Tube** ist ein Trainingsgerät zum Trainieren von folgenden Bereichen beim Bogenschießen:

1. Allgemeine Bewegungsabläufe beim Bogenschießen
2. Korrekte Haltung und Ausrichtung des Körpers (Alignment)
3. Korrektes Erreichen der Rückenspannung (Back-Tension)
4. Lösen (Release)
5. Durchziehen (Follow-Through)

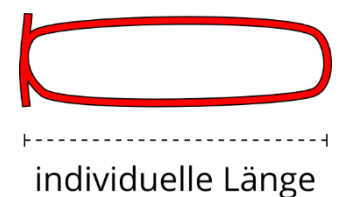
Es ist nicht gedacht zum Krafttraining oder Kraftaufbau im Rahmen der Zuggewichtssteigerung.

Bestandteile unseres **Back-Tension-Tube** Pakets sind ein ca. 1m langes rotes Theraband in Schlauchform und zwei Kabelbinder zur Fixierung der Back-Tension-Tube-Schlaufe.

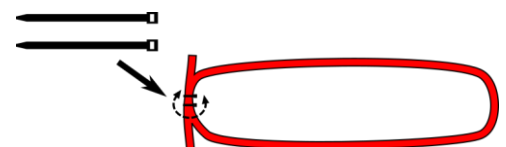


Folgende Schritte sind zur **Ersteinstellung des Back-Tension-Tube** nötig:

1. Zunächst musst du die korrekte Länge der Schlaufe für dich selbst finden. Der Theraband-Schlauch wird je weiter man an ihm „zieht“ stärker, d.h. willst du „mehr Zuggewicht“ haben, musst du die Schlaufe kleiner, willst du „weniger Zuggewicht“ haben, kannst du die Schlaufe größer wählen. In den meisten Fällen wird die Schlaufe ca. 30-40 cm lang sein. Bevor du die Schlaufe fixierst, solltest du die Schlaufe mit der Bogenhand „zu“ halten und ausziehen, um die korrekte und angenehme Einstellung für dich zu finden.



2. Wenn du die richtige Länge gefunden hast, kannst du mit den Kabelbindern die Schlaufe fixieren.
3. Die Überstehenden Schlauchenden und Kabelbinderenden können abgeschnitten werden, müssen es aber nicht.



So **trainierst** du mit dem Back-Tension-Tube:

Das Back-Tension-Tube eignet sich perfekt zum „Bogenschießen ohne Bogen“ zum Beispiel in der Mittagspause, morgens nach dem Aufstehen, unterwegs oder sogar im Urlaub.

Mit dem Tool kannst du sowohl den Auszug des Bogens, das Halten, als auch das Release und Follow-Through relativ realitätsnah durchführen, ohne den Druck des Zielens und Treffen Wollens.

Der Teil der Schlaufe mit den Kabelbindern wird in die Bogenhand gelegt und wie der Bogengriff gehalten. Die Kabelbinder können am Druckpunkt platziert werden.

Der gegenüberliegende Teil der Schlaufe stellt sozusagen die Sehne dar und kann mit den drei Zungfingern der Zughand eingehakt werden.

Durch das „Trockentraining“ mit dem Back-Tension-Tube kannst du in kurzer Zeit und ohne Gefahr die Bewegungsabläufe und richtige Muskelansprache im Rücken (Latissimus und untere/mittlere Trapezmuskeln) üben.

