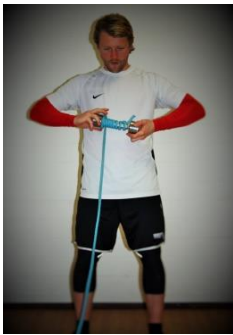


Cabledrummer

Der **Cabledrummer** zielt auf die Muskulatur des Unterarms ab. Während eines Rennens seid ihr insbesondere in Kurvenfahrten Kräften ausgesetzt, denen ihr mit der Greifkraft der Hand und der Kraft des Unterarms entgegentreten müsst. Auf der einen Seite sehr kraftvoll, auf der anderen Seite trotzdem mit sehr viel Gefühl.



Ich habe hier eine 3kg Hantel an die ich ein Springseil geknotet habe. Die Aufgabe besteht nun darin das Seil innerhalb 40sec. so häufig wie möglich bis zum Ende aufzurollen und dann wieder abzurollen.

Wettkampf ist also angesagt!!! **Ich leg vor und ihr kontert :-)**

Das könnt ihr natürlich auch via WhatsApp mit Fahrerkollegen probieren.

Damit die Challenge fair abläuft hier noch einige Eckdaten:

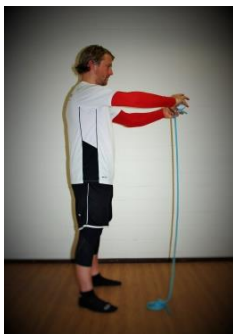
Durchmesser Hantelstange: 3cm; Durchmesser Seil: 1cm; Länge Seil: 2,90m (nach Befestigung an der Hantel)



1. Durchgang:

So wird gerollt: direkt auf Höhe des Bauchnabels

FIT ON GRID: einmal auf, einmal ab plus 2,85m = 8,65m



2. Durchgang:

So wird gerollt: Arme nach vorn gestreckt 90° zum Rumpf

FIT ON GRID: einmal auf, einmal ab, plus 1,50m auf = 7,30m



3. Durchgang:

So wird gerollt: Arme über Kopf gestreckt

FIT ON GRID: einmal auf, einmal ab = 5,80m