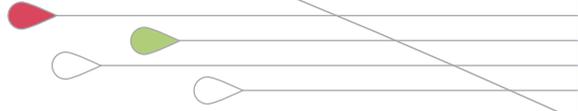


Berget | Krohn-Hansen



SCHLINGENTRAINING

Das moderne Ganzkörpertraining
100 Übungen und 800 Variationen



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Inhalt

Einleitung	8
Warum dieses Buch?	10
Zur Geschichte des Schlingentrainings	11
Fangen Sie an!	12
I Bevor Sie beginnen	15
Aktive Bauchmuskeln	16
Perfekte Haltung	17
Die 80/100-Option	17
Core-Stabilität	18
Core-Stabilität in der Brettposition	20
Core-Stabilität im Stand	21
Sätze und Wiederholungen	22
Wiederholungs- und Satzempfehlungen je nach Aktivität	23
II Trainieren mit Schlingen	25
Grundlage: Nach hinten geneigte Position	26
Nach vorn geneigte Position	28
Stützfuß	30
III Holen Sie das Maximum aus dem Buch heraus	33
Wie Sie sich zurechtfinden	34
Startposition	34
Endposition	34
Schlingenhöhe	36
Schwierigkeitsgrad	37

IV Übungskatalog 39

1 Ganzkörperworkout 39

1.1	Kniebeuge und Rudern	40	1.2	Ausfallschritt und Fly	41
1.3	Ausfallschritt mit Seitbeugung	42			
1.4	Von der einbeinigen Kniebeuge in den Ausfallschritt	43			
1.5	Überkopfboxen	44	1.6	Schlittschuhlaufen	45
1.7	Sprintstart	46	1.8	Haltungskniebeuge	47

2 Beinkraft 49

2.1	Einbeinige Kniebeuge	50	2.2	Einbeinige Kniebeuge mit Rotation	51
2.3	Ausfallschritt rückwärts	52	2.4	Vom Ausfallschritt rückwärts in den Sprung	53
2.5	Stabilitätsausfallschritt	54	2.6	Einbeinige tiefe Kniebeuge	55
2.7	Hamstringcurl	56	2.8	Hoher Hamstringcurl	57
2.9	Einbeiniger Hamstringcurl	58	2.10	Von der hohen Streckung zur Grätsche	59
2.11	Beinheben in Schlingen	60	2.12	Inneres Oberschenkelheben	61

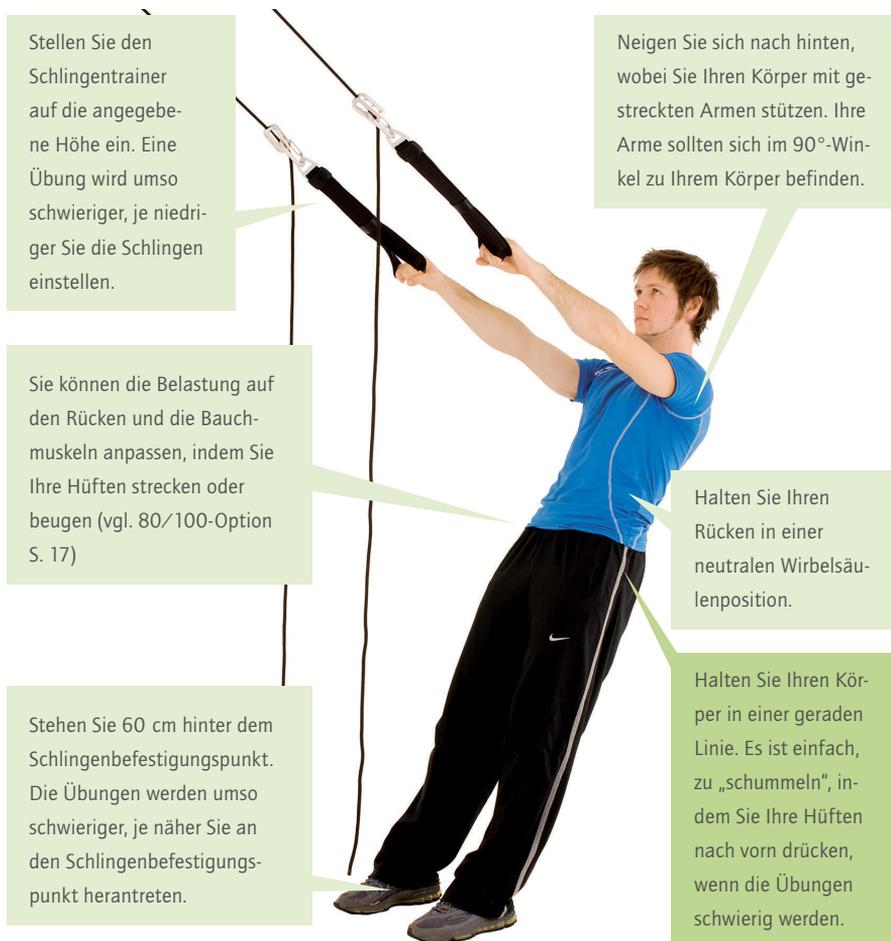
3 Oberkörper- und Schulterkraft 63

3.1	Kniender Superman	64	3.2	Superman	65
3.3	Einhändiger Superman	66	3.4	Flies	67
3.5	Umgekehrte Ellbogen-Flies	68	3.6	Umgekehrte Flies	69
3.7	Y-Flies	70	3.8	A-Flies	71
3.9	Einarmiges Rudern	72	3.10	Klimmzüge in Schräglage	73
3.11	Seitpresse mit gebeugten Armen	74	3.12	Seitpresse	75
3.13	Außenrotation	76	3.14	Innenrotation	77
3.15	Hammercurls	78	3.16	Einarmiger Bizepscurl	79
3.17	Trizepspresse	80	3.18	Einarmige Trizepspresse	81
3.19	Liegestütze in der Schräglage	82	3.20	Liegestütze	83
3.21	Liegestütze auf einem Gymnastikball	83	3.22	Unterstützte Dips	84
3.23	Dips	85	3.24	Klimmzüge	86
3.25	Von Klimmzügen in der Schräglage in die Trizepspresse	87			

4	Core-Kraft und Bauchmuskeln	89
4.1	Vorwärtsneigung	90
4.2	Knie vom Boden gelöst	91
4.3	Das Brett	92
4.4	Radfahren in Schlingen	93
4.5	Omega-Übung	94
4.6	Seitliche Omega-Übung	95
4.7	Verdrehtes Brett	96
4.8	Delta-Übung	97
4.9	Körpersäge	98
4.10	Seitbrett	99
4.11	Dynamische Seitbrettübung	100
4.12	Brettübung in Rückenlage	101
4.13	Einbeinige Brettübung in Rückenlage	102
4.14	Brettübung in Rückenlage mit Drehung	103
4.15	Schlingenbrücke	104
4.16	Radfahren in Schlingen	105
4.17	Beinanheben	106
4.18	Aktivierung der schrägen Bauchmuskeln in einer breiten Schlinge	107
5	Extremes Schlingentraining	109
5.1	Extreme Brettübung	110
5.2	Handstandpresse in der Schräglage	111
5.3	Handstandpresse	112
5.4	Verdrehtes Seitbrett	113
5.5	Extreme Omega-Übung	114
5.6	Doppelt aufgestütztes Brett	115
5.7	Einarmiger abgestützter Liegestütz	116
5.8	Einarmige Liegestütze in Schlingen	116
5.9	Vom Grätschsitz in die halbe Flair-Position	117
5.10	Beinheben in breiten Schlingen	118
5.11	Extremes Schwingen	119
5.12	Beinheben im Hang	120
5.13	V-ups	121
5.14	Hängen und drehen	122
5.15	Handstände in Schlingen	123
5.16	Verdrehte Liegestütze	124
5.17	Das Ei	125
5.18	Hängende Situps	126
5.19	Kniebeuge in Schlingen	127
5.20	Schreibmaschinen-Klimmzüge	128
5.21	Unterstützter Klimmzug mit einer Hand	129
6	Stretching und Entspannung	131
6.1	Mobilisierung des oberen Rückens	132
6.2	Seitliche Rückendehnung	133
6.3	Brustdehnung	134
6.4	Latissimusdehnung	135
6.5	Rückenmobilisierung	136
6.6	Pendel	137
6.7	Grätschen in den Schlingen	138
6.8	Hüftrotatoren	139
6.9	Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur	140
6.10	Dehnung der Gesäßmuskulatur	141
6.11	Quadrizepsdehnung	142
6.12	Hüftbeugerdehnung	143
7	Sportspezifische Workouts	145
	Bildnachweis	208

TRAINIEREN MIT SCHLINGEN

Grundlage: Nach hinten geneigte Position



Stellen Sie den Schlingentrainer auf die angegebene Höhe ein. Eine Übung wird umso schwieriger, je niedriger Sie die Schlingen einstellen.

Sie können die Belastung auf den Rücken und die Bauchmuskeln anpassen, indem Sie Ihre Hüften strecken oder beugen (vgl. 80/100-Option S. 17)

Stehen Sie 60 cm hinter dem Schlingenbefestigungspunkt. Die Übungen werden umso schwieriger, je näher Sie an den Schlingenbefestigungspunkt herantreten.

Neigen Sie sich nach hinten, wobei Sie Ihren Körper mit gestreckten Armen stützen. Ihre Arme sollten sich im 90°-Winkel zu Ihrem Körper befinden.

Halten Sie Ihren Rücken in einer neutralen Wirbelsäulenposition.

Halten Sie Ihren Körper in einer geraden Linie. Es ist einfach, zu „schummeln“, indem Sie Ihre Hüften nach vorn drücken, wenn die Übungen schwierig werden.

Eine Übung leichter oder schwerer zu machen, ist so einfach, wie einen Schritt vorwärts oder rückwärts zu tun. Wenn Sie einen Schritt nach vorn machen, wird der Winkel zwischen Ihrem Körper und dem Boden spitzer, wodurch das Körpergewicht, das Sie brauchen, um die Hebeaktion durchzuführen, zunimmt.

Je näher Ihre Füße sich am Schlingensbefestigungspunkt befinden, desto schwieriger wird die Übung.

Wenn Sie sich in spitzem Winkel zum Boden befinden, beginnen Ihre Füße, nach vorn zu rutschen. Um dies zu verhindern, beugen Sie Ihre Knie so, dass die gesamte Fußsohle Kontakt mit dem Boden hat.

Wenn Sie eine Übung mit gebeugten Knien absolvieren, sollte Ihr Rücken sich immer noch in einer neutralen Wirbelsäulenposition befinden. Um eine zusätzliche Herausforderung zu stellen, können Sie versuchen, Ihre Knie zu strecken, während Sie sich aus der hinteren Position nach oben ziehen.



Nach vorn geneigte Position

Neigen Sie sich nach vorn, wobei Sie Ihren Körper mit gestreckten Armen stützen. Ihre Arme sollten sich im 90°-Winkel zu Ihrem Körper befinden.

Halten Sie Ihren Rücken in einer neutralen Wirbelsäulenposition.

Halten Sie Ihren Körper in einer geraden Linie – es ist einfach, zu „schummeln“, indem Sie Ihre Hüften beugen.

Wenn Sie trainieren, sollten Sie spüren, wie Ihre Bauchmuskeln arbeiten. Wenn Sie eine Anspannung, Müdigkeit oder Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich verspüren, sollten Sie die Übung sofort abbrechen. Beginnen Sie von vorn. Verringern Sie den Schwierigkeitsgrad der Übung und finden Sie Ihre neutrale Wirbelsäulenposition.

Stehen Sie 30-60 cm vom Schlingenbefestigungspunkt entfernt.

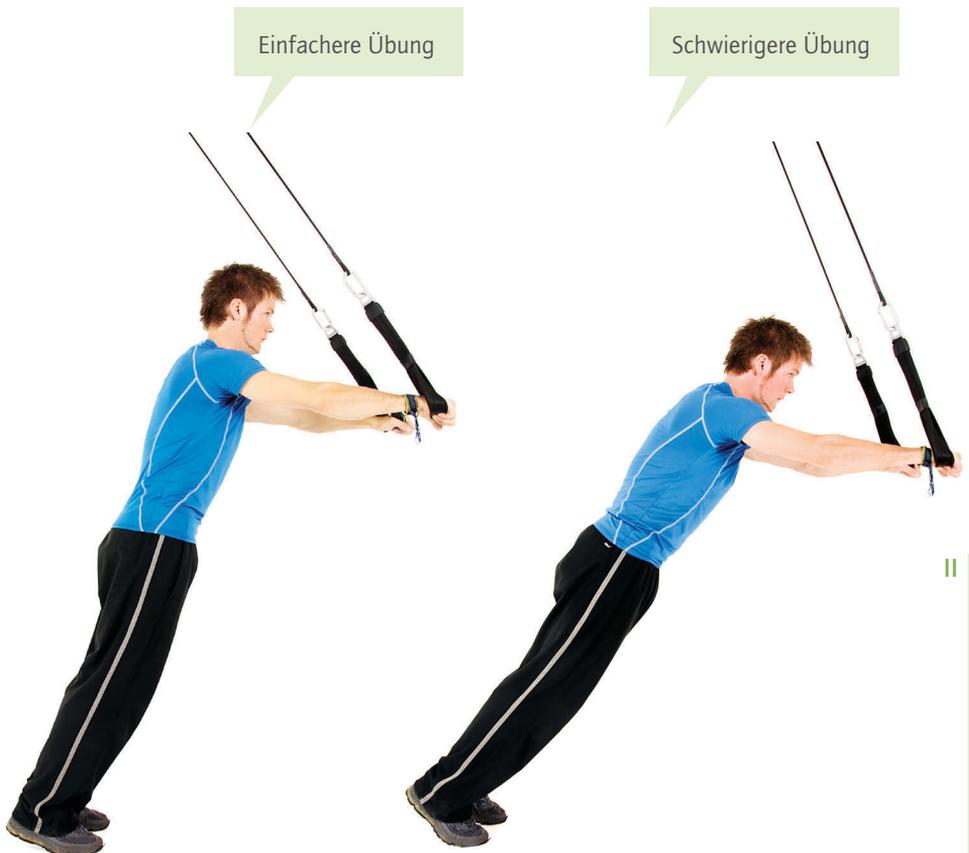
Stellen Sie den Schlingentrainer auf die angegebene Höhe ein. Eine Übung wird umso schwieriger, je niedriger Sie die Schlingen einstellen.



Den Schwierigkeitsgrad einer Übung zu verringern oder zu erhöhen, ist einfach, indem Sie einen Schritt vorwärts oder rückwärts machen. Ein Schritt rückwärts führt zu einem spitze-
ren Winkel zwischen Ihrem Körper und dem Boden, wodurch das Körpergewicht zunimmt,
das Sie für die Hebeaktion benötigen.

Je näher sich Ihre Füße am Schlingensbefestigungspunkt befinden, desto schwieriger wird
die Übung.

Je kräftiger und erfahrener Sie werden, desto eher sind Sie in der Lage, einen Schritt zurück
hinter den Schlingensbefestigungspunkt zu machen!



Stützfuß

Einen Fuß zur zusätzlichen Unterstützung zu verwenden, ist von Vorteil, wenn Sie:

- ▶ eine Übung zum ersten Mal probieren;
- ▶ sich hinsichtlich einer Übung unsicher fühlen;
- ▶ mit Dropsätzen trainieren

Um einen Stützfuß zu verwenden, setzen Sie ein Bein vor das andere, während Sie eine Übung absolvieren.

Sie können nun den Stützfuß verwenden, um sich abzurücken und eine Übung einfacher zu machen. Der Stützfuß reduziert insbesondere die Anforderungen an die Core-Muskeln. Wenn Sie einen Armworkout absolvieren, ist der Stützfußbeinsatz eine gute Technik, um Ihre Arme bis zum Muskelversagen zu belasten.

In der nach hinten geneigten Position

Stellen Sie einen Fuß hinter den anderen, wobei Ihre Zehen soeben den Boden berühren. Jetzt können Sie sich während schwieriger Übungen vom hinteren Fuß abstoßen. Behalten Sie eine neutrale Wirbelsäulenposition bei und achten Sie darauf, dass Ihr Körper gerade und auch in den Hüften gestreckt ist.



In der nach vorn geneigten Position

Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Wenn eine Übung zu schwierig ist, verwenden Sie den vorderen Fuß, um sich vom Boden abzurücken. Behalten Sie eine neutrale Wirbelsäulenposition bei und achten Sie darauf, dass Ihr Körper eine gerade Linie bildet.



Einer der großen Vorteile des Schlingentrainings besteht darin, dass Sie den Widerstand so einstellen können, dass er zu Ihrem Leistungsniveau passt. Im Folgenden finden Sie einige

Möglichkeiten der Erhöhung des Schwierigkeitsgrades, die auf jede Übung angewendet werden können.

1. Bewegen Sie sich nach hinten.
2. Verringern Sie die Schlingenhöhe.
3. Üben Sie auf einem Bein.
4. Üben Sie auf einer instabilen Oberfläche.



Es gibt mehrere weitere Möglichkeiten, um eine Übung leichter oder schwerer zu machen, je nachdem, welche Ausstattung Sie verwenden. Ein Schrägbrett oder Zugseile können Übungen noch schwieriger machen.

Schlingentraining entwickelt sich schnell, das heißt, es werden ständig neue Übungen entwickelt und es erscheinen ständig neue Kombinationen von Schlingentrainern und anderen Geräten. Um die neuesten Entwicklungen und Übungen zu sehen, besuchen Sie unseren Blog unter www.slingexercise.com.