

Mike Gillette

RINGE TRAINING

**Hocheffektive Übungen, um
Muskeln und Kraft aufzubauen**

riva

© des Titels »Ringetraining« (ISBN 978-3-7423-0452-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

— INHALT —

Vorwort	6
1 Die Philosophie des Ringetrainings	
Einführung	10
Der Weg der Ringe	14
2 Die Prinzipien des Ringetrainings	
Prinzip 1 – Schwerkraft	18
Prinzip 2 – Ergonomie	22
Prinzip 3 – Bewegungsebenen	26
Prinzip 4 – Hebelwirkung und Belastungssteuerung	32
Prinzip 5 – Körperspannung als Technik	36
3 Übungsabläufe an den Ringen	
Die Ringe einstellen	42
Horizontale Druckübungen	46
Horizontale Zugübungen	54
Vertikale Zugübungen	58
Vertikale Druckübungen	62
Druckübungen für den Unterkörper	66
Rumpfstrecken	70
Rumpfbeugen	74
4 Ringetraining für Fortgeschrittene	
Perfekte Technik mit der Wobble Bar	82
Überkopf-Ringetraining	88
Ringetraining mit Zusatzlast	98
5 Workouts an den Ringen	
Trainingspläne	110
Über den Autor und Dank	112