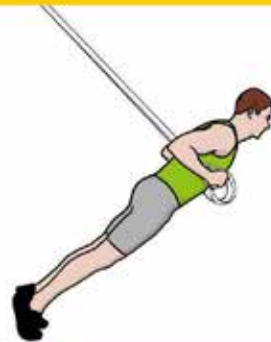


Marcel Doll

# 50 Workouts Schlingentraining



Die effektivsten Übungsreihen für Kraft,  
Koordination und Beweglichkeit

riva

© des Titels »50 Workouts Schlingentraining« von Marcel Doll (ISBN Print: 978-3-7423-1610-3)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

<b>4</b>	<b>Schlingentraining – funktionell, effektiv und vielseitig</b>
6	Warum mit den Schlingen trainieren?
8	Der Schlingentrainer im Detail
12	Wie die Workouts aufgebaut sind
<b>16</b>	<b>Die Workouts</b>
<b>118</b>	<b>Die Übungen</b>
120	Übungen für den Rücken
124	Übungen für die Brust
126	Übungen für die Arme
128	Übungen für den Rumpf
135	Übungen für die Beine
139	Stretching mit dem Schlingentrainer
144	Übungsregister