

Marcel Doll

Das ultimative SCHLINGEN TRAINING

Effizient funktionell trainieren

Mit über 170 Übungen

riva

Inhalt

Schlingentraining – einfach genial 6

1 Trainingsbasics – ohne die geht's nicht 8

Funktionell trainieren 10

Ein Training in drei Dimensionen 11

Das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven 11

Wie Krafttraining funktioniert 13

Was Krafttraining in den Muskeln bewirkt 15

Das Prinzip der Superkompensation 15

Die Sache mit der Regeneration 16

Schlingentraining und herkömmliches Krafttraining – ein Vergleich 16

Progression – trainieren mit steigendem Widerstand 18

Variation der Übungen 19

Ein bisschen Anatomie – von Gelenken und Umkehrpunkten 21

Eine häufige Erkrankung: das Impingementsyndrom 21

Vorsicht am Umkehrpunkt 24

Atmen – aber richtig! 25

Die optimale Trainingseinheit für jedes Fitnessniveau 26

Vor dem Training gilt: Aufwärmen! 26

Der Trainingsteil 26

Warum Pausen wichtig sind 27

Zirkeltraining mit dem Schlingentrainer 28

Der Abschluss des Trainings: Selbstmassage und Dehnen 29

2 Bevor es losgeht – Schlingentraining im Detail 30

Die Handhabung des Schlingentrainers 32

Das Kürzen, Verlängern und der Einhandgriff 34

Einstieg in die Rücken- und Bauchlage 35

Die richtige Körperhaltung 37

Möglichkeiten der Intensitätssteuerung 38

Änderung des Körperwinkels 38

Änderung der Basis 39

Verlagerung der Ausgangsposition vom neutralen Punkt 40

Das Trainingsequipment 41



Ran an die Schlingen

42

Das sollten Sie noch wissen	44
Der Übungsaufbau – einfach und übersichtlich	44
Übungen für den Rücken	46
Interview mit Florian Wildgruber	52
Übungen für die Schultern	54
Interview mit Anita Spinner	63
Übungen für die Arme	64
Interview mit Siggi Spaleck	71
Übungen für die Brust	72
Interview mit Daniel Kaptain	84
Übungen für den Rumpf	86
Interview mit Simon Fischer	119
Übungen für die Beine	120
Interview mit Michael Knapp	148
Dehnübungen	150
Übungen mit Faszienrolle und Faszienkugel	168

Trainingspläne für jeden

176

Ein paar Hinweise	178
Trainingsplan für Einsteiger	178
Trainingsplan für Fortgeschrittene	179
Trainingsplan für ambitionierte Sportler und Profis	180
Trainingsplan für Läufer	181
Trainingsplan für Fußballer	182
Trainingsplan für Schwimmer	183
Trainingsplan für Radfahrer	184
Trainingsplan für Kampfsportler	185

Anhang

Muskelverzeichnis	186
Übungsregister	188