

Christophe Pourcelot

**EXPRESS**    
**WORKOUTS**

**SCHLINGENTRAINING**  
Die 60 besten Übungsreihen

© des Titels »Express-Workouts – Schlingentraining« (978-3-7423-1220-4)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Wie du mit diesem Buch trainierst

## Sei stärker als dein innerer Schweinehund!

Diese Überschrift fasst die Philosophie dieses Buchs gut zusammen ... Oftmals wird Zeitmangel als einer der Gründe angeführt, warum Leute mit dem Sport aufhören oder kaum motiviert sind, sich überhaupt körperlich zu betätigen. Dieses Buch zeigt dir, dass sich dieses Argument als unhaltbar erweist und dass du auch mit wenig Zeit effizient trainieren kannst.

## Zeitmangel: eine alte Geschichte

Für die Workouts in diesem Buch benötigst du nicht mehr als 10 bis 14 Minuten. Bei einem zeitlich so kondensierten Training ist Zeitmangel kein Thema mehr, da die Workouts kurz, präzise, detailliert und intensiv sind. In extrem kurzer Zeit arbeitest du deine gesamte Muskulatur auf innovative und sehr effiziente Weise durch.

Zusammen mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, gutem Schlaf und einer stressarmen Lebensweise wird dieses Buch zu deinem besten Verbündeten auf dem Weg zu einem athletischen und aktiven Körper.

## Pragmatismus und Ergonomie

Die Buchreihe »Express-Workouts« beschränkt sich auf das Wesentliche. Die einzelnen Bände sind praxisorientiert aufgebaut und richten sich an Menschen, die schnell die wichtigsten Informationen finden wollen. Die Bücher enthalten:

- Erklärungen der Workouts auf der linken und Bilder auf der rechten Seite,
- aufeinander aufbauende Trainingseinheiten, die von unserem Fotografen Denis Boulanger und unseren Models Lauriane Lamperim und Tristan Defeuillet-Vang perfekt ins Bild gesetzt worden sind.



Alle Workouts sind erfolgreich getestet und aufgrund ihrer Wirksamkeit ausgesucht worden.

## Qualität vor Quantität

Ich weiß, dieser Leitsatz klingt nach »Verkaufssprache«, aber er bestimmt meine eigene sportliche Aktivität seit mehr als 20 Jahren. Ich bin immer wieder erschüttert, wie ineffizient in Fitnessstudios trainiert wird. In den durchschnittlich zwei Stunden, die im Studio verbracht werden, wird kaum 20 Minuten lang effizient trainiert, selbst wenn man die nötigen Erholungszeiten mitrechnet. Das klingt übertrieben, ist es aber nicht.

Alle großen Trainer, alle großen Champions und vor allem alle erfahrenen Trainierenden können dir sagen, dass es immer besser ist, kurz und intensiv zu trainieren, statt lange, kontraproduktive Einheiten zu absolvieren, die darüber hinaus noch schädlich für deine Gesundheit sein können.

Die Workouts in diesem Buch konzentrieren sich ausschließlich auf Übungen, die mehr als ein Drittel oder sogar deine gesamte Muskulatur ansprechen. Sie sind ganzheitlich und vielseitig.

Ein Muskeltraining mit dem Schlingentrainer richtet sich auch ganz speziell auf die tiefe Stützmuskulatur. Tatsächlich führt die Instabilität der Schlingen dazu, dass die stabilisierenden Muskeln im Rumpf stark angesprochen werden. Man spricht in diesem Zusammenhang von einem »dynamischen Gewinn« und einer Verbesserung deiner propriozeptiven Sensibilität.

Kurz gesagt: Deine Muskeln wirken durch das Training darin zusammen, einen harmonischen Bewegungsablauf zustande zu bringen, der immer komplexer wird. Der Schwerpunkt deines körperlichen Trainings liegt also auf der Intensität der Übungen, wobei sich der Schwierigkeitsgrad ständig steigert.

## Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg

Um Erfolg zu haben, musst du fest entschlossen sein, dein Ziel zu erreichen. Der zweite Schlüssel liegt in Planung und Programm. Und der dritte darin, dass du dich beim Training nicht verletzt und effizient trainierst. Aber die Motivation steht ganz am Anfang.

## 8 Wie du mit diesem Buch trainierst

Wenn du kein echtes Interesse an einem Muskeltraining im Fitnessstudio oder an modischeren Geräten wie Kettlebells, Gewichten oder Seilen aufbringen kannst, versichere ich dir: Der Schlingentrainer wird bald sehr in den Mittelpunkt des Interesses rücken. Denn man sieht sehr klar und schnell die vielen Vorteile und empfindet außerdem eine gewisse Freude an dieser Art des spielerischen und minimalistischen Trainings.

Diese Vorteile sind:

- totale Freiheit der Bewegung in allen drei Dimensionen,
- schneller Aufbau des Geräts,
- unbegrenzte Wahlmöglichkeiten, was den Trainingsort angeht,
- sehr wenig Ausrüstung,
- einfaches und effizientes Training,
- fortschreitender Schwierigkeitsgrad im Zusammenhang mit dem Trainingswinkel,
- vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.

### Die Zahl der Workouts

Die Trainingseinheiten in diesem Buch sind in drei Schwierigkeitsniveaus eingeteilt:

- Stufe 1 (Anfänger) beginnt mit zwei Workouts pro Woche und endet mit drei Workouts.
- Stufe 2 (Fortgeschrittene) beginnt mit zwei Workouts pro Woche und endet mit vier Workouts.
- Stufe 3 (Profis) beginnt mit drei Workouts pro Woche und endet mit vier Workouts.

Das bedeutet in meinen Augen einen guten Kompromiss zwischen dem Minimum, bei dem der Körper sich an das Übungsniveau anpassen kann, und dem Maximum dessen, was die meisten Leute pro Woche schaffen können.

Die Workouts sind kurz, steigern sich in der Intensität und sind sehr einfach auszuführen. In allen Fitnessstudios gibt es einen Bereich für funktionales Training, den du dafür nutzen kannst. Und natürlich kannst du auch zu Hause oder an einem ruhigen Ort im Freien üben.



## Workouts für den Urlaub

Gerade im Urlaub ist es wichtig, dass du dein Training fortführst. Zwei Workouts pro Woche reichen schon, damit du in Form bleibst.

In diesem Kapitel findest du Ideen für Workouts, die sich mit den vier großen Muskelbereichen befassen. Du wählst je nach Übungsniveau die Workouts aus, die dich am meisten motivieren, schnell und effizient weiterzutrainieren.

## Bevor du anfängst

Einige Regeln, die du beherzigen solltest:

- **Schluss mit der Selbstüberschätzung!**  
Überschätze nicht deine körperliche Kondition und gehe erst dann zu einem höheren Schwierigkeitsgrad über, wenn du die niedrigeren Schwierigkeitsgrade wirklich beherrscht.
- **Keine Verletzungen!**  
Führe das Programm so durch, dass du dich nicht verletzt. Solltest du Schmerzen haben, nimm dir Zeit, um dich zu erholen. Die Ergebnisse sind hinterher umso besser.
- **Lies genau!**  
Lies dir die Übungen im Buch aufmerksam durch und präge dir die Bewegungen und Ratschläge ein, die jede Übungseinheit noch effizienter machen.
- **Konzentriere dich!**  
Die Workouts sind kurz, aber du solltest dich voll und ganz auf deine Bewegungen, die Erholungszeiten, den Ablauf und die empfundene Anstrengung konzentrieren. Während du übst, tue bitte nichts anderes.
- **Atme!**  
Im Allgemeinen atmest du ein, wenn du einen Muskel anspannst. Ein Beispiel wäre die Phase der Absenkung beim Pistol Squat. Am Ende der Bewegung atmest du aus. Die Bauchmuskeln bleiben aber die ganze Zeit angespannt.

## 10 Bevor du anfängst

- Bauch rein!

Achte auf eine gute Haltung! Die Bauchmuskeln sollten immer zumindest leicht angespannt sein. Auch deine innere Haltung muss stimmen. Trainiere »richtig«, mach dich groß, Kopf geradeaus, die Schultern leicht nach hinten. Respektiere die natürliche Wölbung deiner Wirbelsäule.

- Keine Stürze!

Achte darauf, dass das Übungsgerät gut befestigt ist. Und kaufe Material von guter Qualität. Es gibt viele Imitate auf dem Gebiet der Schlingentrainer.

- Trinke ... ein wenig!

Du solltest deine Wasserflasche immer in Reichweite haben, um die Erholungszeiten nicht unnötig auszudehnen. Aber du solltest auch nicht zu viel trinken. Eine Halbliterflasche reicht mit Sicherheit aus.

- Die richtige Kleidung!

Du solltest in der Lage sein, die Bewegungen mit perfekter Weite auszuführen. Shorts und Leggings sind dafür gut geeignet. Lauf- oder Fitnessschuhe reichen ebenfalls aus.

- Der Winkel ist wichtig!

Die Komplexität einer Übung wird immer durch den Neigungswinkel deines Körpers im Verhältnis zu den Schlingen definiert. Je kleiner der Winkel, desto größer die Intensität. Lege deinen Trainingswinkel fest, bevor du anfängst, und korrigiere ihn, wenn deine Muskeln ermüden. Die Qualität der Bewegung steht immer im Vordergrund.

- Beine beugen oder strecken?

Beides! Tatsächlich gelingt es dir so, besonders effizient zu trainieren. Gestreckte Beine verlangen mehr Anstrengung beim Training, verteilen aber die Muskelanspannung. Leicht gebeugte Beine unterstützen die Bauchmuskulatur etwas weniger, führen aber zu einer stärkeren Konzentration auf die Muskeln, die gerade trainiert werden. Ich selbst trainiere lieber mit leicht gebeugten Beinen. Tipp: Wenn du mit leicht nach außen gerichteten Fußspitzen trainierst, hilft dir das besonders bei komplexeren Übungen.

- Darf ich mogeln?

Ja, aber nur bei der Auswahl der Übungen. Wenn dir eine Übung absolut nicht gefällt, ersetze sie durch eine andere, die die gleiche Muskelgruppe trainiert. Das ist aber auch die einzige Ausnahme.



Ohne dabei von Mogeln zu sprechen: Du kannst die Intensität der Übungen auch dadurch verändern, dass du die Länge des Schlingentrainers veränderst, beispielsweise so: Beim Floating Lunge führt Lauriane auf den Fotos die Übung mit hohen Schlingen aus. Dieselbe Übung ist mit niedrigeren Schlingen erheblich schwieriger.

- Bevor du anfängst zu trainieren, lies die Hinweise gründlich durch.
- Denke an den richtigen Neigungswinkel, um die Effizienz deiner Übungen zu optimieren. Bei Push-ups solltest du beispielsweise den Boden mit der Nase berühren, und zwar bei jeder Wiederholung. Bei den Squats gehe so weit runter, dass deine Oberschenkel im rechten Winkel zu deinen Unterschenkeln stehen.
- Übe dynamisch. Je schneller du beispielsweise Push-ups oder Squats durchführst, desto intensiver trainierst du deine Muskelfasern.
- Halte den Rücken gerade, schaue nach vorn und ziehe den Bauch ein.
- Gehe nicht ins Hohlkreuz, wenn du Drückbewegungen machst (z. B. Push-ups). Halte dein Zentrum stabil und spanne die Gesäßmuskeln an.
- Aktiviere deinen Beckenboden. Das fühlt sich so an, als ob du Urin zurückhalten würdest.
- Atme in der Anstrengung aus und beim Loslassen ein. Bei Jump Squats beispielsweise atme aus, wenn du die Beine anspannst, bei Push-ups beim Hochkommen. Bei statischen Übungen halte die Luft nicht an, sondern atme tief durch.
- Und schließlich: Bei allen Übungen, für die du einen Tisch oder Stuhl brauchst, achte bitte auf die Stabilität des Übungsgeräts, bevor du anfängst.



**Wenn du Unbehagen oder Schmerzen während einer Übung empfindest,  
mache nicht weiter!**

# Programm für Anfänger

Dieses Programm führt dich in die Welt des minimalistischen Trainings mit dem Schlingentrainer ein. Es ist nicht nur das erste Programm, sondern sicher auch das wichtigste, denn damit legst du die Grundlage für deine Fortschritte und das Erreichen deines Ziels.

Diese vier Wochen Training mit drei Workouts pro Woche sind so konzipiert, dass du die fast unbegrenzten Möglichkeiten kennlernst, die dir dieses Trainingsgerät bietet.

Biceps, Trizeps, Schultern, Bauch, oberflächliche und tiefe Rückenmuskulatur, Gesäß, Beinmuskeln ... keine Muskelgruppe wird ausgelassen.

Du wirst schnell herausfinden, dass das Training mit einer »kleinen« Muskelgruppe wie dem Biceps nicht isoliert durchgeführt wird, sondern immer unter Anspannung der großen Muskelgruppen. Umgekehrt werden komplexere und intensivere Bewegungen wie der Skater dadurch erleichtert, dass du von den Schlingen gehalten wirst.

Jedes Workout beginnt unweigerlich mit einem zweiminütigen Warm-up. Wähle eine von fünf Varianten dazu aus. Wenn zwei Übungen mit dem Wort »to« verbunden werden, werden zwei Übungen hintereinander durchgeführt. Sie zählen dann aber nur als eine Wiederholung.

Du lernst hier eine funktionale und sichere Trainingsmethode kennen, und zwar mithilfe eines variablen, fortschreitenden und manchmal überraschenden Programms. Viel Spaß und viel Erfolg dabei!



## Warm-up

Warm-up 1 .....	14
Warm-up 2 .....	16
Warm-up 3 .....	18
Warm-up 4 .....	20
Warm-up 5 .....	22

## Woche 1

Workout 1 .....	24
Workout 2 .....	26
Workout 3 .....	28

## Woche 2

Workout 1 .....	30
Workout 2 .....	32
Workout 3 .....	34

## Woche 3

Workout 1 .....	36
Workout 2 .....	38
Workout 3 .....	40

## Woche 4

Workout 1 .....	42
Workout 2 .....	44
Workout 3 .....	46

## 14 Programm für Anfänger

# WARM-UP Warm-up 1

 2 Minuten

1.

20 Sekunden • **Schulterkreisen** • im Uhrzeigersinn

2.

20 Sekunden • **Bouncing Squat**

3.

20 Sekunden • **Schulterkreisen** • gegen den Uhrzeigersinn



Diese 3 Übungen  
2 Minuten lang  
ausführen.



1



2



3



## WARM-UP Warm-up 2

 2 Minuten

1.

20 Sekunden • **Kneeling Squat**

2.

20 Sekunden • **Jumping Jack**

3.

20 Sekunden • **Abwechselnder Dreipunktstütz**



Diese 3 Übungen  
2 Minuten lang  
ausführen.



1



2



3



## WARM-UP Warm-up 3



2 Minuten

1.

20 Sekunden • **Kick Ass**

2.

20 Sekunden • **Standing Wall Push-up**

3.

20 Sekunden • **Hip Twist**



Diese 3 Übungen  
2 Minuten lang  
ausführen.

### Hinweise

Bei Übung 2 lieber auf einen Partner als an eine Wand stützen.

Bei Übung 3 während der 20 Sekunden die Drehrichtung ändern.



1



2



3



## WARM-UP Warm-up 4

 2 Minuten

1.

20 Sekunden • **High Knee + Twist**

2.

20 Sekunden • **Lying Back Press**

3.

20 Sekunden • **Beast Unload**



Diese 3 Übungen  
2 Minuten lang  
ausführen.

### Hinweis

Bei Übung 1 nach jeder Wiederholung die Richtung wechseln.





1



2



3



## WARM-UP Warm-up 5

 2 Minuten

1.

20 Sekunden • **Baby Rock**

2.

20 Sekunden • **Hip Dip Plank**

3.

20 Sekunden • **Crab Reach**



Diese 3 Übungen  
2 Minuten lang  
ausführen.

### Hinweise

Bei Übung 2 während der 20 Sekunden ständig die Richtung wechseln.

Bei Übung 3 den ersten Satz mit freiem rechtem Arm ausführen, den zweiten mit freiem linkem Arm.



1



2



3

