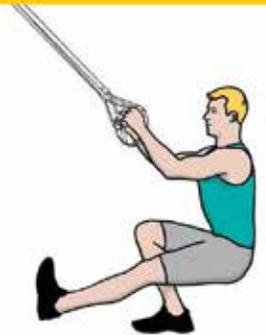
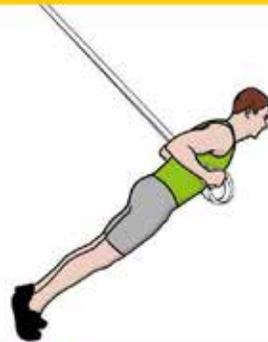


Marcel Doll

50 Workouts Schlingentraining

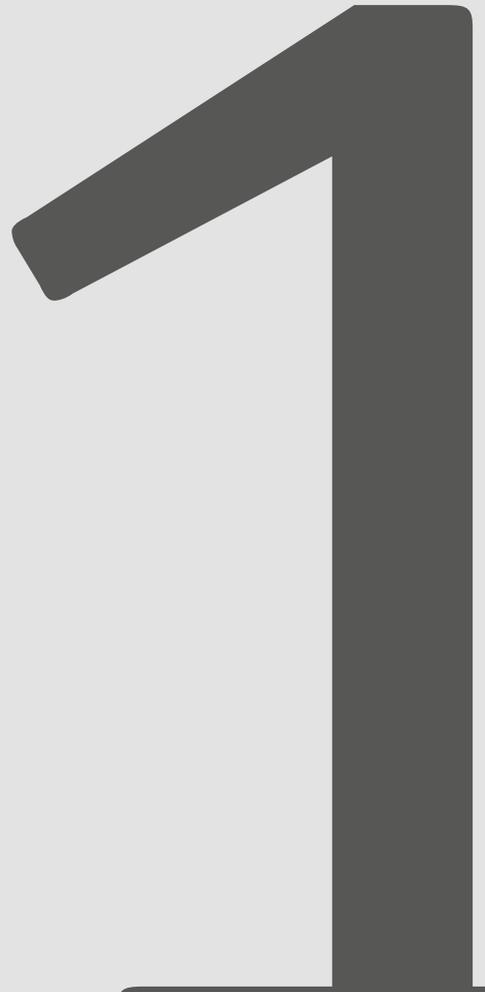


Die effektivsten Übungsreihen für Kraft,
Koordination und Beweglichkeit

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>

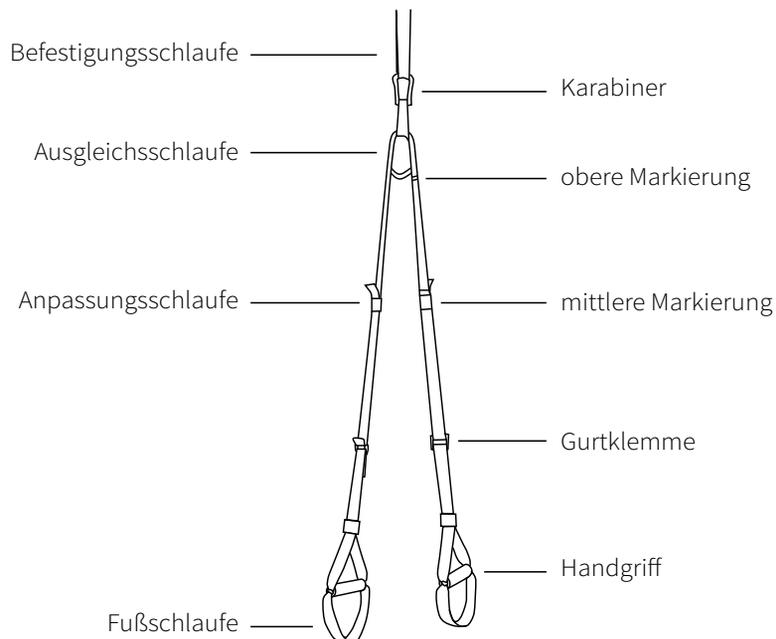
Schlingentraining – funktionell, effektiv und vielseitig



Der Schlingentrainer im Detail

Das Angebot auf dem Markt ist groß, Schlingentrainer gibt es in den unterschiedlichsten Ausführungen von diversen Herstellern. Jedes System hat seine Vor- und Nachteile, unabhängig vom Anbieter bleibt das Grundprinzip jedoch das Gleiche. Die Übungen, die du in diesem Buch findest, können mit jedem handelsüblichen Schlingentrainer ausgeführt werden. Für die Übungen spielt es somit keine Rolle, ob du ein System aus dem Discounter, eine Eigenmarke eines Sportartikelherstellers oder einen Schlingentrainer einer namhaften Marke einsetzt.

Der Aufbau eines Schlingentrainers ist erstaunlich einfach. Im Grunde besteht er aus zwei Seilen oder Bändern, die an der Decke befestigt sind. Je nach Hersteller werden die Seile an einem oder zwei Aufhängepunkten angebracht. Am Ende eines jeden Seiles befindet sich ein Handgriff, eine Fußschleife oder eine Kombination aus beidem. Die Handgriffe werden hauptsächlich für Druck- und Zugsbewegungen im Stehen eingesetzt. Ein Liegestütz im Stehen oder Rudern sind hierfür typische Vertreter. Die Fußschlaufen werden für gewöhnlich bei Übungen in Bauch-, Seit- oder Rückenlage eingesetzt. Als Beispiel kann hier der Unterarm- oder Seitstütz genannt werden, bei denen sich während der Ausführung die Füße in den Schlaufen befinden.



Wo du den Schlingentrainer anbringen kannst

Nicht jeder ist Mitglied in einem Fitnessstudio und hat dort die Möglichkeit, die zur Verfügung gestellten Schlingentrainer zu nutzen. Viele von euch werden sich selbst einen eigenen Schlingentrainer zulegen oder haben diesen bereits zu Hause. Deshalb noch ein paar Hinweise zur Aufhängung:

- Wenn du zu Hause mit den Schlingen trainieren möchtest, ist es am besten, wenn du dir einen stabilen Haken (je nach System auch zwei) in die Decke bohrst. Die Deckenhöhe sollte je nach Schlingentrainingssystem zwischen 2,10 Meter und 2,75 Meter betragen.
- Für die Anbringung direkt an einer Tür gibt es für die meisten Systeme einen speziellen Türhaken. Wenn du jedoch die Möglichkeit hast, die Schlingen an der Decke zu befestigen, ist diese Lösung einem Türhaken vorzuziehen, da du im freien Raum mehr Bewegungsspielraum hast als direkt an einer Tür. Die Türhaken eignen sich jedoch perfekt, um auch auf Reisen nicht auf das Schlingentraining verzichten zu müssen.
- Wenn du im Freien trainieren möchtest, suche dir einen stabilen Ast als Aufhängepunkt. Am besten sind fest installierte Gerüste mit Querbalken oder -stangen, wie du sie an Stationen von Trimm-dich-Pfaden findest. Manchmal eignen sich sogar Spielgeräte auf Spielplätzen. Lies dir aber in jedem Fall die Bedienungsanleitung genau durch, egal, welches Produkt du erwirbst.

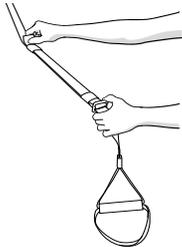
Die Handhabung des Schlingentrainers

Bevor es mit dem eigentlichen Training losgeht, solltest du dich mit deinem Schlingentrainer vertraut machen. So kannst du dich während des Trainings voll und ganz auf dieses konzentrieren. Auch der Wechsel zwischen den aufeinander folgenden Übungen gelingt dir dann leicht. Jede Übung erfordert eine passende Länge der Schlingen. Alle Schlingentrainer lassen sich daher in der Länge verstellen.

Die unterschiedlichen Schlingentrainingssysteme unterscheiden sich etwas in ihrer Handhabung. Ein weitverbreitetes System ist der TRX Suspension Trainer. Am Beispiel dieses Schlingentrainers möchte ich dir eine sichere und schnelle Handhabung aufzeigen. Diese Schritte können jedoch auf ähnliche Weise mit jedem handelsüblichen System umgesetzt werden. Wirf dazu einen Blick in die dazugehörige Anleitung deines Schlingentrainingssystems.

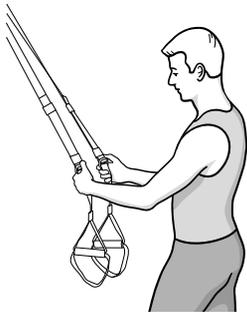
Das Kürzen, Verlängern und der Einhandgriff

Am besten ist es, wenn du vor deiner Trainingseinheit die unterschiedlichen Einstellungen, speziell auch den Einhandgriff, ein paarmal übst, damit du während des Trainings keine Zeit verlierst und nicht unnötig pausieren musst.



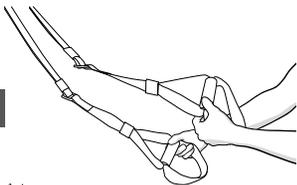
Kürzen

Löse mit dem Daumen der einen Hand die Gurtklemme. Ziehe diese gleichzeitig nach unten und mit der anderen Hand die Anpassungsschleife nach oben. Auf diese Weise vergrößerst du den Abstand der Griffe zum Boden.

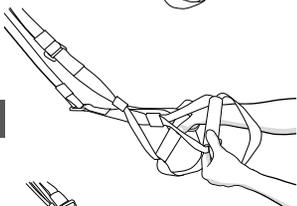


Verlängern

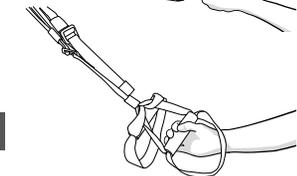
Löse mit den Daumen die Gurtklemme und ziehe diese vom Aufhängepunkt weg. Auf diese Weise verkleinerst du den Abstand der Griffe zum Boden.



1



2



3

Übungen mit einem Griff

1. Halte die Griffe direkt übereinander.
2. Führe den unteren Griff durch die dreieckige Schlaufe des oberen Griffs. Halte nun den von unten durchgeführten Griff oben und den anderen unten, wieder direkt übereinander, so wie in Schritt 1.
3. Wiederhole den vorherigen Schritt, indem du den unteren Griff nochmals durch die dreieckige Schlaufe des oberen Griffs führst. Ziehe den soeben von unten nach oben durchgeführten Griff fest. Nutze immer den Griff, den du als Letztes durchgezogen hast, also den mit dem längeren Band, denn der Kürzere könnte während der Übungsausführung wieder durchrutschen.

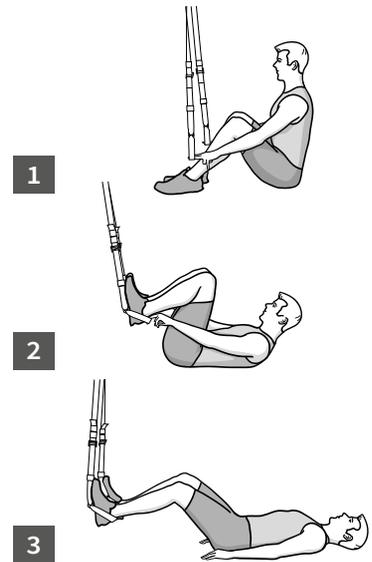
Einstieg in die Rücken- und Bauchlage

Wie die unterschiedlichen Höheneinstellungen kannst du auch den Einstieg in die Bauch- und Rückenlage vor deinem Training ein paarmal üben. Du wirst sehen, dass dir schon nach kurzer Zeit sämtliche Variationen zur Handhabung des Schlingentrainers in Fleisch und Blut übergehen werden.

Einstieg in die Rückenlage

Bei dieser Position befindet sich der Schlingentrainer auf Höhe der Waden.

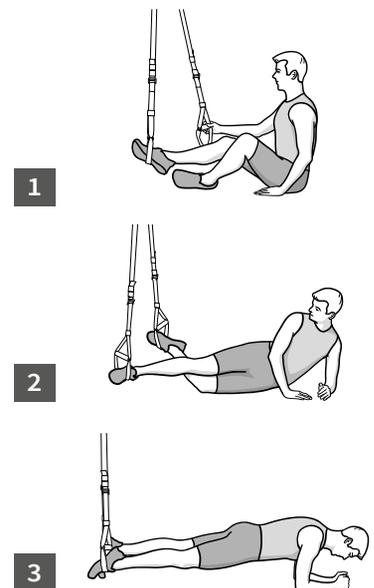
1. Setze dich so vor die Schlingen, dass du links und rechts neben den angewinkelt aufgestellten Beinen jeweils mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände die Fußschlaufen greifen kannst.
2. Wenn du dich jetzt auf den Rücken legst, nimm die Beine angewinkelt nach oben und setz beide Fersen in die Fußschlaufen.
3. Lasse die Fußschlaufen los und streck die Beine. Vergewissere dich, dass sich beide Fersen auf gleicher Höhe befinden.



Einstieg in die Bauchlage

Wie beim Einstieg in die Rückenlage befindet sich auch hier der Schlingentrainer auf Höhe der Waden.

1. Setze dich wieder frontal vor die Schlingen, wie beim Einstieg in die Rückenlage. Diesmal greifst du mit der rechten Hand den Griff zu deiner rechten Seite. Setz dann bei der linken Schlinge den rechten Fuß auf die Fußschlaufe. Mit der freien Hand kannst du dich am Boden abstützen.
2. Jetzt führst du den linken Fuß unter dem rechten Bein durch und legst diesen in die rechte Fußschlaufe, dann lässt du die Schlaufe mit der Hand los.
3. Drehe dich nach rechts in die Bauchlage und streck dann die Beine. Aus dieser Position beginnen auch Übungen in der Seitlage.

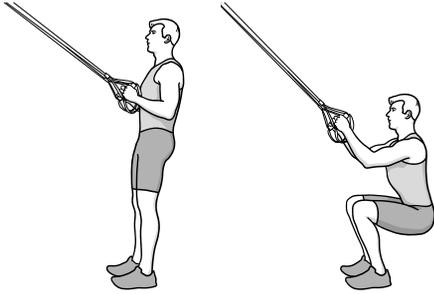


1 Ganzkörpertraining für Einsteiger 1

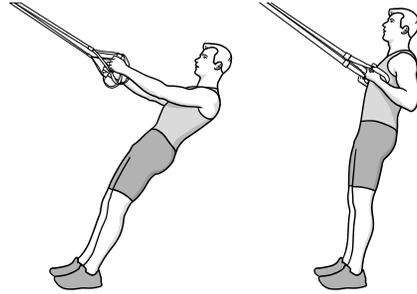
Trainingsdauer: 15 Minuten

1 2 3

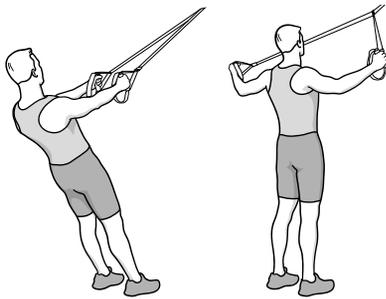
	Übungen	Einstellung	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Sätze	Inten- sität	Seite
1	Kniebeuge	Mitte, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	135
2	Rudern	Mitte, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	120
3	Butterfly Reverse in T-Position	Mitte, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	122
4	Liegestütz im Stand	Lang, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	124
5	Unterarmstütz in der Schlinge	Wade, Fußschlaufen	30 Sek.	30	2	1	128
6	Bergsteiger in der Schlinge in Rückenlage	Wade, Fußschlaufen	30 Sek.	30	2	1	138



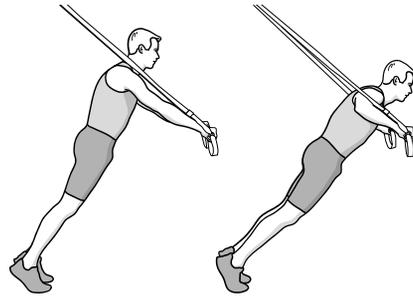
1 Kniebeuge



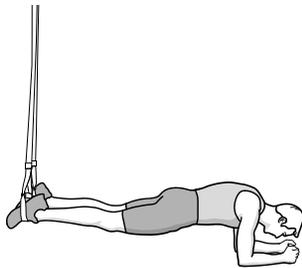
2 Rudern



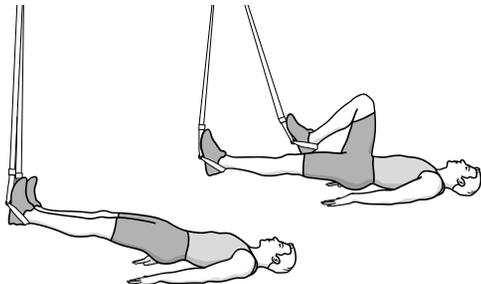
3 Butterfly Reverse in T-Position



4 Liegestütz im Stand



5 Unterarmstütz in der Schlinge



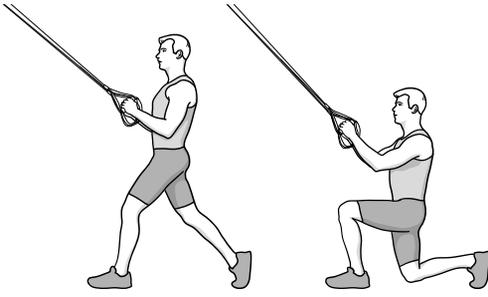
6 Bergsteiger in der Schlinge in Rückenlage

2 Ganzkörpertraining für Einsteiger 2

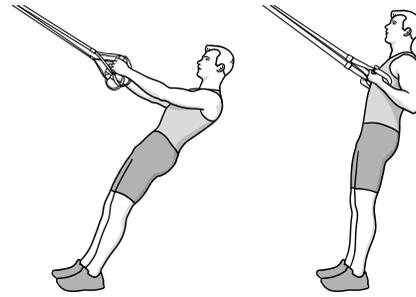
Trainingsdauer: 25 Minuten

1 2 3

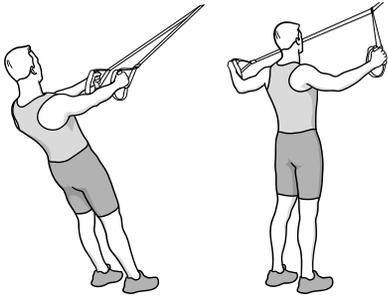
	Übungen	Einstellung	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Sätze	Inten- sität	Seite
1	Ausfallschritt	Mitte, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	136
2	Rudern	Mitte, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	120
3	Butterfly Reverse in T-Position	Mitte, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	122
4	Kniebeuge	Mitte, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	135
5	Liegestütz im Stand	Lang, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	124
6	Unterarmstütz in der Schlinge	Wade, Fußschlaufen	30 Sek.	30	2	1	128
7	Seitstütz in der Schlinge mit gestrecktem Arm	Wade, Fußschlaufen	30 Sek.	30	2	2	130
8	Beinbeuger in der Schlinge mit angehobenem Becken	Wade, Fußschlaufen	30 Sek.	30	2	1	138
9	Bizeps-Curl	Mitte, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	126
10	Trizepspresse im Knien	Lang, Handgriffe	15 Wdh.	30	2	1	127



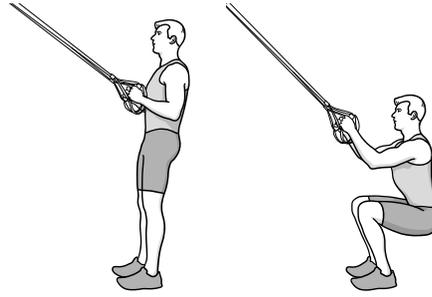
1 Ausfallschritt



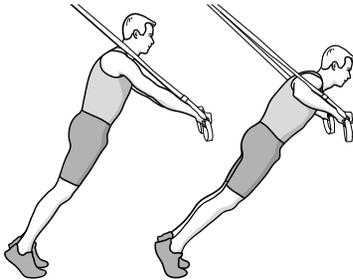
2 Rudern



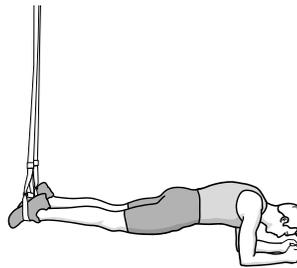
3 Butterfly Reverse in T-Position



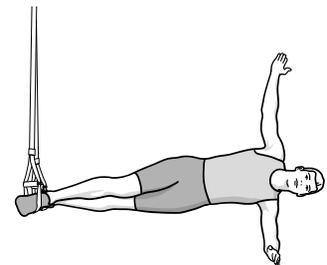
4 Kniebeuge



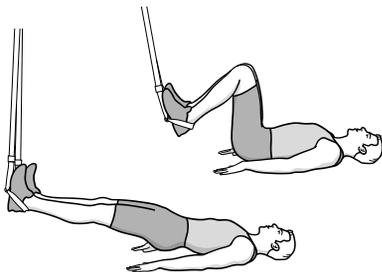
5 Liegestütz im Stand



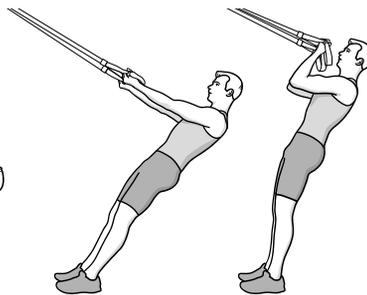
6 Unterarmstütz
in der Schlinge



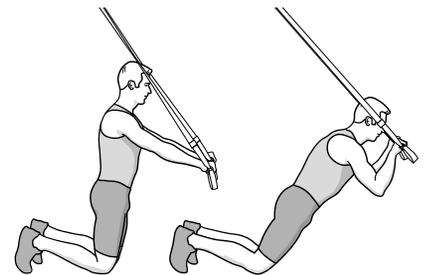
7 Seitstütz in der Schlinge
mit gestrecktem Arm



8 Beinbeuger in der Schlinge
mit angehobenem Becken

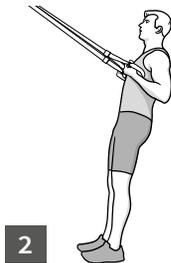
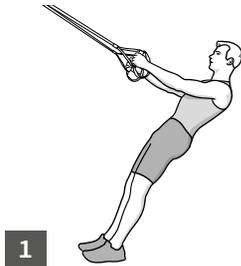


9 Bizeps-Curl



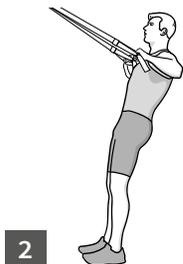
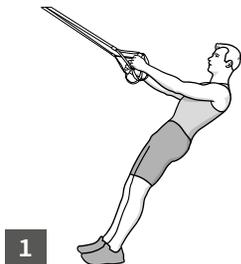
10 Trizepspresse im Knien

Übungen für den Rücken



Rudern

1. Einen frontalen, hüftbreiten Stand zu den Schlingen einnehmen. Die Handgriffe greifen, sodass die Handflächen zueinander zeigen. So weit nach hinten lehnen, bis die Arme gestreckt sind. Mit aktivierter Rumpfmuskulatur den Körper in einer Linie halten. Die Schultern sind dabei tief.
2. So weit wie möglich nach oben ziehen, dafür die Arme beugen und die Ellbogen eng am Oberkörper entlangführen. Die Handflächen zeigen in der Endposition nach oben.

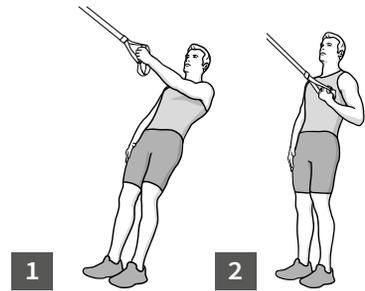


Rudern im 90-Grad-Winkel

1. Einen frontalen, hüftbreiten Stand zu den Schlingen einnehmen. Die Handgriffe greifen, sodass die Handflächen zueinander zeigen. So weit nach hinten lehnen, bis die Arme gestreckt sind. Mit aktivierter Rumpfmuskulatur den Körper in einer Linie halten. Die Schultern sind dabei tief.
2. So weit wie möglich nach oben ziehen, dafür die Arme beugen und die Ellbogen nach hinten oben führen, sodass sich Oberarme, Unterarme und Hände in der Endposition auf Schulterhöhe befinden. Rumpf und Oberarme stehen im 90-Grad-Winkel zueinander. Die Schulterblätter dabei aktiv zusammenziehen.

Einarmiges Rudern

1. Einen frontalen, hüftbreiten Stand zu den Schlingen einnehmen. Den Einhandgriff (siehe Seite 10) mit einer Hand greifen, sodass die Handfläche zum Körper zeigt. Der Arm befindet sich in der Verlängerung der Schlinge. Die Rumpfmuskulatur fest anspannen, um ein seitliches Wegdrehen und das Durchhängen des Körpers zu vermeiden.
2. So weit wie möglich nach oben ziehen, dafür den Arm beugen.

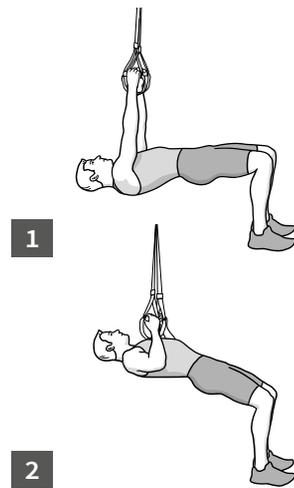


Übungen
für den Rücken

Übungen
für die Brust

Vertikales Rudern

1. Eine Hocke direkt unter den Schlingen einnehmen. Die Handgriffe greifen. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Mit den Füßen so weit vom Aufhängepunkt wegwandern, bis die Arme senkrecht gestreckt sind. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie und sind waagrecht zum Boden ausgerichtet. Die Knie befinden sich im rechten Winkel.
2. So weit wie möglich nach oben ziehen, dafür die Arme beugen und die Ellbogen eng am Oberkörper entlangführen. Die Schulterblätter dabei aktiv zusammenziehen.

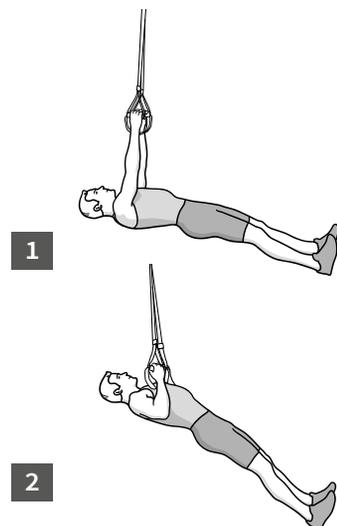


Übungen
für die Arme

Übungen
für den Rumpf

Vertikales Rudern mit gestreckten Beinen

1. Eine Hocke direkt unter den Schlingen einnehmen. Die Handgriffe greifen. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Mit den Füßen so weit vom Aufhängepunkt wegwandern, bis die Arme senkrecht gestreckt und die Beine komplett gestreckt sind. Nur noch die Fersen halten den Kontakt zum Boden. Der Körper befindet sich in einer Linie, vom Sprung-, Knie-, Hüft- bis hin zum Schultergelenk. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.
2. So weit wie möglich nach oben ziehen, dafür die Arme beugen und die Ellbogen eng am Oberkörper entlangführen. Die Schulterblätter dabei aktiv zusammenziehen.



Übungen
für die Beine

Stretching mit dem
Schlingentrainer