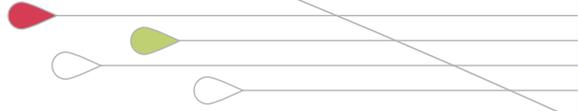


Berget | Krohn-Hansen



SCHLINGENTRAINING

Das moderne Ganzkörpertraining
100 Übungen und 800 Variationen



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

DIE AUTOREN



ANDERS BERGET

hat in Fitnessstudios und Rehabilitationseinrichtungen mit dem Schlingentraining gearbeitet. Außerdem hat er in diesem Bereich Personal Trainer unterrichtet.



LENNART KROHN-HANSEN

arbeitet als Übungsleiter für das Schlingentraining. Er hat außerdem ein Übungsprogramm für eine internationale Schlingentrainingsfirma entwickelt.

Schlingentraining

Ein großes Dankeschön an unsere Familien, Stavanger Sportklinik (Lokalität), Jungle Sport (Ausrüstung), Gry G. Thorsen (Fotograf), Lene Løland und Siw Øie Norheim (Modelle), Anne Mellbye (Mellbye Design), Meg Willett und Susan Bujko (Korrekturlesen) und alle Experten, die sportspezifische Trainingseinheiten beigetragen haben.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Schlingentraining

Das moderne Ganzkörpertraining

100 Übungen und 800 Variationen

Lennart Krohn-Hansen & Anders Berget

Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Schlingentraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Originaltitel: Slyngetrening
© 2011 Jungelboken Forlag AS
Übersetzung: Dr. Jürgen Schiffer

© 2013 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hängendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the
World Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 978-3-89899-828-4
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Inhalt

Einleitung	8
Warum dieses Buch?	10
Zur Geschichte des Schlingentrainings	11
Fangen Sie an!	12
I Bevor Sie beginnen	15
Aktive Bauchmuskeln	16
Perfekte Haltung	17
Die 80/100-Option	17
Core-Stabilität	18
Core-Stabilität in der Brettposition	20
Core-Stabilität im Stand	21
Sätze und Wiederholungen	22
Wiederholungs- und Satzempfehlungen je nach Aktivität	23
II Trainieren mit Schlingen	25
Grundlage: Nach hinten geneigte Position	26
Nach vorn geneigte Position	28
Stützfuß	30
III Holen Sie das Maximum aus dem Buch heraus	33
Wie Sie sich zurechtfinden	34
Startposition	34
Endposition	34
Schlingenhöhe	36
Schwierigkeitsgrad	37

IV Übungskatalog 39

1 Ganzkörperworkout 39

1.1	Kniebeuge und Rudern	40	1.2	Ausfallschritt und Fly	41
1.3	Ausfallschritt mit Seitbeugung	42			
1.4	Von der einbeinigen Kniebeuge in den Ausfallschritt	43			
1.5	Überkopfboxen	44	1.6	Schlittschuhlaufen	45
1.7	Sprintstart	46	1.8	Haltungskniebeuge	47

2 Beinkraft 49

2.1	Einbeinige Kniebeuge	50	2.2	Einbeinige Kniebeuge mit Rotation	51
2.3	Ausfallschritt rückwärts	52	2.4	Vom Ausfallschritt rückwärts in den Sprung	53
2.5	Stabilitätsausfallschritt	54	2.6	Einbeinige tiefe Kniebeuge	55
2.7	Hamstringcurl	56	2.8	Hoher Hamstringcurl	57
2.9	Einbeiniger Hamstringcurl	58	2.10	Von der hohen Streckung zur Grätsche	59
2.11	Beinheben in Schlingen	60	2.12	Inneres Oberschenkelheben	61

3 Oberkörper- und Schulterkraft 63

3.1	Kniender Superman	64	3.2	Superman	65
3.3	Einhändiger Superman	66	3.4	Flies	67
3.5	Umgekehrte Ellbogen-Flies	68	3.6	Umgekehrte Flies	69
3.7	Y-Flies	70	3.8	A-Flies	71
3.9	Einarmiges Rudern	72	3.10	Klimmzüge in Schräglage	73
3.11	Seitpresse mit gebeugten Armen	74	3.12	Seitpresse	75
3.13	Außenrotation	76	3.14	Innenrotation	77
3.15	Hammercurls	78	3.16	Einarmiger Bizepscurl	79
3.17	Trizepspresse	80	3.18	Einarmige Trizepspresse	81
3.19	Liegestütze in der Schräglage	82	3.20	Liegestütze	83
3.21	Liegestütze auf einem Gymnastikball	83	3.22	Unterstützte Dips	84
3.23	Dips	85	3.24	Klimmzüge	86
3.25	Von Klimmzügen in der Schräglage in die Trizepspresse	87			

4	Core-Kraft und Bauchmuskeln	89
4.1	Vorwärtsneigung	90
4.3	Das Brett	92
4.5	Omega-Übung	94
4.7	Verdrehtes Brett	96
4.9	Körpersäge	98
4.11	Dynamische Seitbrettübung	100
4.13	Einbeinige Brettübung in Rückenlage	102
4.15	Schlingenbrücke	104
4.17	Beinanheben	106
4.18	Aktivierung der schrägen Bauchmuskeln in einer breiten Schlinge	107
4.2	Knie vom Boden gelöst	91
4.4	Radfahren in Schlingen	93
4.6	Seitliche Omega-Übung	95
4.8	Delta-Übung	97
4.10	Seitbrett	99
4.12	Brettübung in Rückenlage	101
4.14	Brettübung in Rückenlage mit Drehung	103
4.16	Radfahren in Schlingen	105
5	Extremes Schlingentraining	109
5.1	Extreme Brettübung	110
5.3	Handstandpresse	112
5.5	Extreme Omega-Übung	114
5.7	Einarmiger abgestützter Liegestütz	116
5.9	Vom Grätschsitz in die halbe Flair-Position	117
5.10	Beinheben in breiten Schlingen	118
5.12	Beinheben im Hang	120
5.14	Hängen und drehen	122
5.16	Verdrehte Liegestütze	124
5.18	Hängende Situps	126
5.20	Schreibmaschinen-Klimmzüge	128
5.2	Handstandpresse in der Schräglage	111
5.4	Verdrehtes Seitbrett	113
5.6	Doppelt aufgestütztes Brett	115
5.8	Einarmige Liegestütze in Schlingen	116
5.11	Extremes Schwingen	119
5.13	V-ups	121
5.15	Handstände in Schlingen	123
5.17	Das Ei	125
5.19	Kniebeuge in Schlingen	127
5.21	Unterstützter Klimmzug mit einer Hand	129
6	Stretching und Entspannung	131
6.1	Mobilisierung des oberen Rückens	132
6.3	Brustdehnung	134
6.5	Rückenmobilisierung	136
6.7	Grätschen in den Schlingen	138
6.9	Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur	140
6.10	Dehnung der Gesäßmuskulatur	141
6.11	Quadrizepsdehnung	142
6.2	Seitliche Rückendehnung	133
6.4	Latissimusdehnung	135
6.6	Pendel	137
6.8	Hüftrotatoren	139
6.12	Hüftbeugerdehnung	143
7	Sportspezifische Workouts	145
	Bildnachweis	208

EINLEITUNG

Schlingen – in der Größe anpassbares Seil, in Schlingenform gebunden, das größere Anforderungen an Kraft und Balancefähigkeit stellt als ein Training ohne ein solches Seil.

Ich lege meine Hände in die Schlingengriffe und mache mich bereit. Meine Füße stehen schulterbreit auseinander und mein Körper befindet sich in der Brettposition. Liegestütze in Schlingen – wie schwer mögen sie wohl sein?

Als ich mich auf den Boden absenke, spüre ich, dass meine Hände zu zittern beginnen. Ich kämpfe, um mein Gleichgewicht zu halten. Meine Brust-, Arm- und Rumpfmuskeln arbeiten maximal.

Ich konzentriere mich darauf, meine Hände ruhig zu halten. Mein Puls rast, aber ich mache weiter, um noch eine Wiederholung zu schaffen. Atme ich immer so schwer?

Nach sieben Wiederholungen breche ich auf dem Boden zusammen. Sieben Liegestütze? Ich sollte 5 x so viele absolvieren!

Dies war meine erste Begegnung mit dem Schlingentraining. Nun, was wird das Schlingentraining Ihnen bringen?

Schlingentraining ist anders. Es macht Sie stärker, schneller, beweglicher. Es entwickelt Ihr Gleichgewichtsvermögen. Es kann Sportverletzungen verhindern. Sie werden Verbesserungen spüren – gleichgültig, ob Sie laufen, Golf spielen oder klettern.

Meine einzige Sorge ist, dass ... Sie süchtig werden.

Willkommen zu einer völlig neuen Bewegungsform. Wir hoffen, dass Sie bereit sind, ein Training auszuprobieren, das zu Ihnen passt – was auch immer Ihre Figur, Größe, Gewicht oder Alter sein mag. Schlingentraining ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, das schneller zu Ergebnissen führt als normales Gerätetraining. Es stellt gleichzeitig Anforderungen an die Kraft, das Gleichgewichtsvermögen und die Gelenkstabilität. Am wichtigsten ist, dass Sie die Ergebnisse des Schlingentrainings in Ihrem täglichen Leben spüren werden.

Nehmen wir an, Sie ziehen um und schleppen den ganzen Tag über Kisten. Wenn Sie eine schwere Kiste heben, müssen Sie über Ganzkörperkraft, nicht nur über Armkraft, verfügen. Die Arme leisten nur einen Teil der Hebeaktion, die Schulter-, Core- und Beinmuskeln erledigen den Rest.

In der Bewegungswissenschaft gibt es einen Begriff dafür: *Muskelketten*. Muskelketten sind miteinander kooperierende Muskeln. Sie arbeiten zusammen, um verschiedene Aufgaben, wie Heben, Springen, Laufen oder Werfen, auszuführen. Eine Kette ist nie stärker als ihr schwächstes Glied, und das Gleiche gilt für die Muskelketten des Körpers.

Ein „ausgewogener Ganzkörperworkout“ bedeutet, dass alle Muskeln gekräftigt werden, wobei die höchste Belastung das schwächste Glied betrifft. Kraftmaschinen und Hanteln kräftigen Ihren Körper nicht auf die gleiche Weise. Die variable, instabile Unterstützung durch die Schlingen erhöht die Gelenkstabilität und reduziert das Risiko von Sportverletzungen. Sie werden kräftiger UND beugen Verletzungen vor!

Kaufen Sie einen Schlingentrainer und Sie haben ein Fitnessstudio zum Mitnehmen mit Hunderten von Übungen. Kein anderes Gerät ermöglicht es Ihnen in der gleichen Weise, Ihr Training auf sich selbst zuzuschneiden. Sie sparen die Zeit, die Sie im Fitnessstudio damit verbringen, Schlange zu stehen oder zwischen den Geräten hin- und herzugehen und dann den Sitz und den Gewichtsblock einzustellen. Werden Sie kreativ und machen Sie Ihre eigenen Schlingenübungen, indem Sie Balance Boards oder Zusatzgewichte zusätzlich verwenden. Wenn Ihnen eine neue Übung einfällt, lassen Sie es uns wissen unter www.slingexercise.com.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu zeigen, wie viel Spaß das Schlingentraining machen und wie wertvoll es sein kann.

Wenn Sie zu Hause trainieren, können Sie mit dem Schlingentrainer ein Ganzkörperkrafttraining absolvieren, wann immer Sie wollen. Nehmen Sie Ihren Schlingentrainer mit in den Park oder absolvieren Sie eine Schlingentrainingseinheit in Ihrer Garage.

Wenn Sie Mitglied in einem Fitnessstudio sind, wird das Schlingentraining Ihnen die Abwechslung geben, die Sie brauchen, um schneller bessere Ergebnisse zu erzielen. Fordern Sie sich und aktivieren Sie Muskeln, von denen Sie nicht wussten, dass Sie sie haben!

Warum dieses Buch?

Wir begannen, an diesem Buch zu arbeiten, um Ihnen alle Möglichkeiten zu zeigen, die Ihnen ein Schlingentrainer bietet. Wir wollen Ihnen Folgendes zeigen:

- ▶ die besten Grundübungen;
- ▶ Übungen für bestimmte Muskeln und Muskelgruppen;
- ▶ extremes Schlingentraining;
- ▶ Stretching- und Dehnübungen;
- ▶ Workoutroutinen und sportspezifische Programme.

Abwechslung spielt bei jedem Training eine wichtige Rolle. Selbst wenn Sie bereits über das perfekte Training für den Rumpf oder die unteren Extremitäten verfügen, empfehlen wir Ihnen, ein oder zwei Schlingenübungen hinzuzufügen und auf den Effekt zu achten.

Wir testen rigoros jede Schlingenübung, die wir finden. Dieses Buch beinhaltet eine erstklassige Auswahl von Schlingenübungen. Wenn Sie eine Übung finden, die fehlt, würden wir uns freuen, von Ihnen zu hören, unter www.slingexercise.com

Die meisten Schlingenübungen können mit Geräten, wie einem Medizinball, Balance Board, Hanteln oder einem Pilates-Ball, abgeändert werden. Auf ähnliche Weise können Sie die Übungen verändern, indem Sie Ihr Gewicht von den Zehen auf die Knie verlagern oder vom beidhändigen zum einhändigen Stütz wechseln.

Angeichts der zahlreichen Möglichkeiten, eine Übung zu ändern, ergibt sich eine unendliche Anzahl von Variationen. Wir werden Ihnen Beispiele für diese Variationen zeigen und hoffen, dass Sie sich inspirieren lassen, Ihre eigenen Variationen zu entwickeln. Die gute Nachricht für Personal Trainer und Übungsleiter lautet: Wir haben jede Übungsbeschrei-

bung unabhängig von den Fotos erstellt. So erhöht sich der Wert des Buches, wenn Sie Freunden aushelfen oder Kunden instruieren.

Zur Geschichte des Schlingentrainings

Vor mehreren tausend Jahren wurde die Gymnastik von den alten Griechen erfunden. Körperliche Fitness wurde gefördert und in allen griechischen Städten gab es ein Gymnasium, ein Übungsareal für das Training. Die Turnringe oder statischen Ringe wurden von den Römern eingeführt und als Teil der militärischen Ausbildung genutzt. Einige der Schlingentübungen wurden durch die Bewegungen in Turnringen inspiriert.

Schlingen sind seitdem zur Steigerung der Freude und Fitness eingesetzt worden. Die früheste Version des modernen Schlingentrainings findet sich in dem Buch *Athletic Sports for Boys* aus dem Jahr 1866. Dieses Buch enthielt mehrere Übungsanregungen und war das erste Buch, in dem das Schlingentraining beschrieben wurde! Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts gab es mehrere Patente für verschiedene Ausführungen von Schlingentrainern.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts begannen Ärzte und Physiotherapeuten, Schlingen zu verwenden. Die Schlingenbehandlung oder Schlingentherapie wird verwendet, um einen Teil des Körpers anzuheben und auf diese Weise reibungsfreie Bewegungen zu ermöglichen. Dadurch wird die „Schwerkraft beseitigt“, sodass schwache Patienten ihre Extremitäten im Rahmen der therapeutischen Bewegungsbehandlung und Beweglichkeitssteigerung frei bewegen können. In Kap. IV.6, „Stretching und Entspannung“, verwenden wir das gleiche Prinzip, damit Sie steife Gelenke und Muskeln entspannen und lockern können.

Die Schlingentherapie gibt es schon seit langer Zeit, aber das Schlingentraining ist erst in den letzten sieben Jahren wieder aufgetaucht und seitdem immer beliebter geworden. Das Schlingentraining genießt den Ruf, eine funktionale und wertvolle Trainingsmethode zu sein, und gewinnt aufgrund dessen zunehmend an Popularität.

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht verbessert Ihre Körperwahrnehmung und bewirkt spürbare Ergebnisse im täglichen Leben. Es sind eine Reihe von verschiedenen Schlingentrainern erhältlich. Wir haben uns für dieses Buch für den Einsatz von Jungle Sports „Liana“ entschieden.

Fangen Sie an!

Mythos: Sie benötigen professionelle Anleitung, um das Schlingentraining richtig auszuführen.

Tatsache: Wie bei allen Trainingsformen sollten Sie die Grundlagen kennen, um die besten Ergebnisse zu erzielen und Verletzungen zu vermeiden.

Wir empfehlen, dass Sie zu Anfang den Abschnitt I, „Bevor Sie beginnen“, lesen.

Schlingenübungen reichen von superleicht bis extrem schwer. In diesem Buch finden Sie alles von den Grundlagen bis zu den fortgeschrittenen Übungen, sodass Sie auf Ihrem persönlichen Niveau trainieren können und immer wieder aufs Neue herausgefordert werden.

Beginnen Sie mit den einfachen Übungen. Lernen Sie die Grundlagen. Alle fortgeschrittenen Übungen bauen auf den leichten auf – erlernen Sie also die leichten Übungen mit perfekter Technik.

Viel Glück!



Die Autoren Anders und Lennart im Fitnessstudio