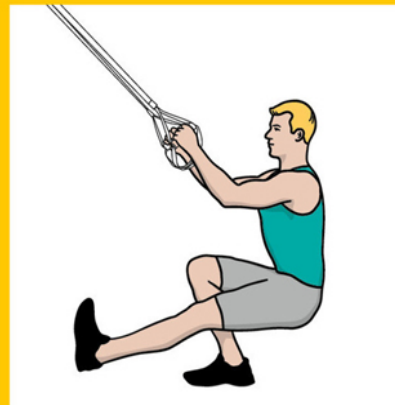
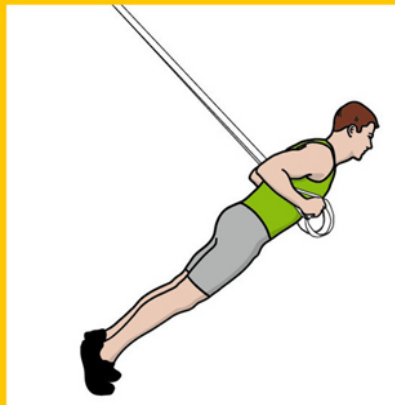
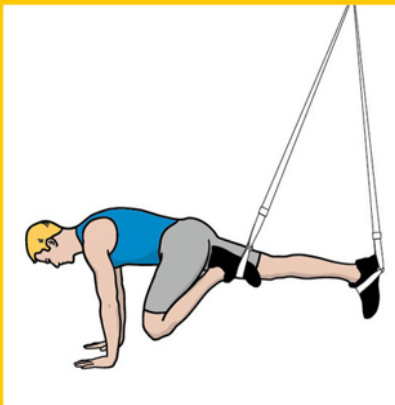


Marcel Doll

# 50 Workouts Schlingentraining



Die effektivsten Übungsreihen für Kraft,  
Koordination und Beweglichkeit

**riva**

Marcel Doll

# **50 Workouts**

## **Schlingentraining**

Die effektivsten Übungsreihen für Kraft, Koordination  
und Beweglichkeit

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[nfo@rivaverlag.de](mailto:nfo@rivaverlag.de)

**Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie 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 gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Layout: Meike Herzog, [www.alpsee-design.de](http://www.alpsee-design.de)

Satz: Daniel Förster, Belgern

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN Print 978-3-7423-1610-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1299-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1300-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## **Schlingentraining - funktionell, effektiv und vielseitig**

Warum mit den Schlingen trainieren?

Der Schlingentrainer im Detail

Wie die Workouts aufgebaut sind

## **Die Workouts**

## **Die Übungen**

Übungen für den Rücken

Übungen für die Brust

Übungen für die Arme

Übungen für den Rumpf

Übungen für die Beine

Stretching mit dem Schlingentrainer

**1**

**Schlingen training -  
funktionell, effektiv und  
vielseitig**

# Warum mit den Schlingen trainieren?

Mit dem Schlingentraining hast du dich für eine sehr effektive und abwechslungsreiche Trainingsmethode entschieden, bei der der Spaß nie ausbleibt. Wie kaum ein anderes Trainingstool stehen die Schlingen für ein funktionelles Training – ein Training also, bei dem mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden. Es wird als funktionell bezeichnet, da der Körper in seiner eigentlichen Funktion trainiert wird, die Trainingsergebnisse sind somit alltagsrelevant und sportartübergreifend. Im Gegensatz dazu steht das traditionelle Krafttraining an Geräten, bei dem oft nur isoliert einzelne Muskeln trainiert werden. Zusammenfassend kann man sagen, dass bei dieser Trainingsform funktionelle Bewegungsmuster anstatt einzelner Muskeln trainiert werden.

## Training immer und überall

Mittlerweile sind die Schlingen nicht mehr aus den Fitnessstudios wegzudenken. Das Training an den Seilen findet jedoch nicht nur in den Studios statt, sondern ist perfekt für das Training zu Hause oder Outdoor geeignet. Da es sich beim Schlingentraining um ein Training mit dem eigenen Körpergewicht handelt, benötigst du für ein effizientes Training lediglich einen Schlingentrainer und eventuell noch eine Matte. Ob dein Training dann zu Hause bei dir im Wohnzimmer, in der Garage, unter freiem Himmel oder auf Reisen im Hotelzimmer stattfindet, ist dir überlassen. Der Schlingentrainer lässt sich in jeden kleinen

Rucksack packen, sodass du dein portables Fitnessstudio immer und überall einsetzen kannst.

## Vom medizinischen Training bis zum Leistungssport

Nicht nur auf den Einsatzort bezogen bietet dir das Schlingentraining ein breites Spektrum. Ganz gleich, welches Leistungsniveau – mit dem Training an den Seilen findet jeder seine passende Übung. Der Ursprung des Schlingentrainings liegt in der Therapie. In der Physiotherapie wird es zur Behandlung von sämtlichen Erkrankungen eingesetzt, die den Bewegungsapparat betreffen, beispielsweise bei Rücken-, Schulter-, Knie- oder Hüftbeschwerden. Das Training an den Seilen wirkt jedoch nicht nur auf die Muskulatur, sondern auch sensomotorisch, also in der Verbindung von wahrgenommenen Reizen (sensorisch) und der darauffolgenden umgesetzten Bewegungsreaktion (motorisch). Der Patient kräftigt mit dem Schlingentraining somit nicht nur seine Muskulatur, sondern er lernt auch, diese richtig anzusteuern.

Durch die große Übungsvielfalt und die Möglichkeiten, die Trainingsintensität anzupassen, wird das Schlingentraining jedem Leistungslevel gerecht. So ist das Training an den Seilen auch im Athletiktraining vieler Profisportler ein fester Bestandteil.

## Ein Training in drei Dimensionen

Die Schlingen erlauben uns im Training eine große Bewegungsfreiheit. Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Krafttraining an Geräten muss beim Schlingentraining der Körper deutlich mehr Stabilisationsarbeit leisten. Im Alltag



und Sport bewegen wir uns frei im dreidimensionalen Raum. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, sollten wir auch auf diese Weise trainieren. Nur so können wir tatsächlich von einem funktionellen Training sprechen, das uns für den Alltag fit macht.

## Tiefenstabilisierung durch Instabilität

Unspezifische Rückenschmerzen sind ein weitverbreitetes Problem. Um diesem Schmerz zu begegnen, ist es unerlässlich, die tief liegende und gelenksnahe Rückenmuskulatur zu kräftigen. Diese kleinen Muskeln erreichen wir am besten mit einem instabilen Training. Naturgemäß ist das Training in den Seilen instabil. Die tiefenstabilisierende Muskulatur – nicht nur im Bereich der Wirbelsäule – muss auf diese Trainingsbedingungen reagieren und für Stabilität sorgen. Mit dem Training an den Seilen sorgst du für eine stabile Körpermitte – ein wichtiger Faktor für schmerzfreie Bewegung.

## Das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven

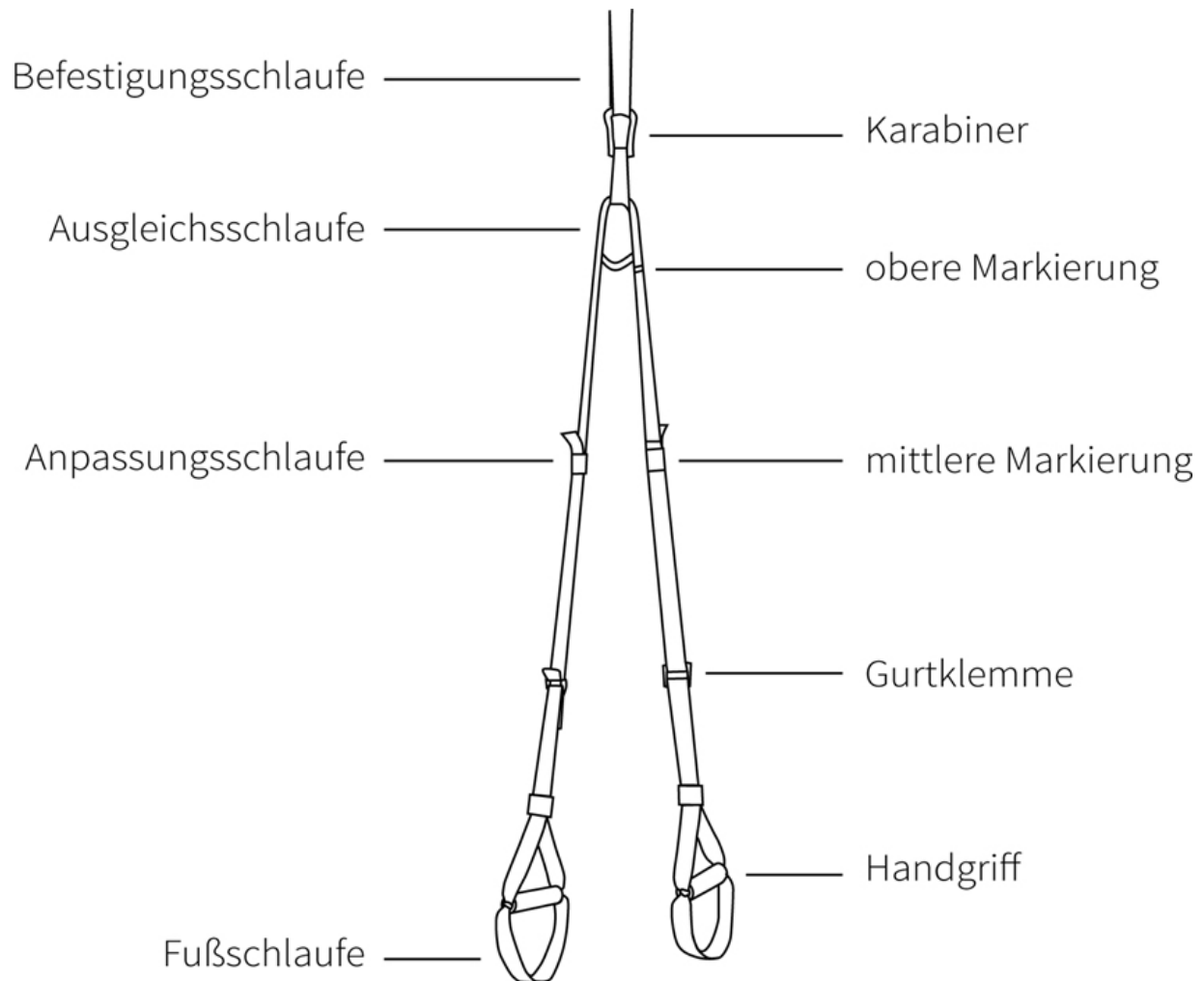
Jede Bewegung beginnt im Gehirn. Eine funktionelle und ökonomische Bewegung basiert auf einer funktionierenden Kommunikation zwischen Gehirn und Muskulatur. Nur eine Ansteuerung zur richtigen Zeit und mit der passenden Intensität führt zu einer perfekt koordinierten Bewegung. Das Schlingentraining ist eine der besten Möglichkeiten, dieses Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Muskulatur zu optimieren. Durch die freien Bewegungen im Raum verbessert sich deine Koordination, deine Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, und deine Körperwahrnehmung. Mit dem Schlingentraining trainierst

du somit nicht nur deine Hardware – Muskulatur, Sehnen, Bänder –, sondern auch deine Software, das Gehirn.

## 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 Zugbewegungen im Stehen eingesetzt. Ein Liegestütz im Stehen oder Rudern sind hierfür typische Vertreter. Die Fußschleifen 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 Schleifen 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.

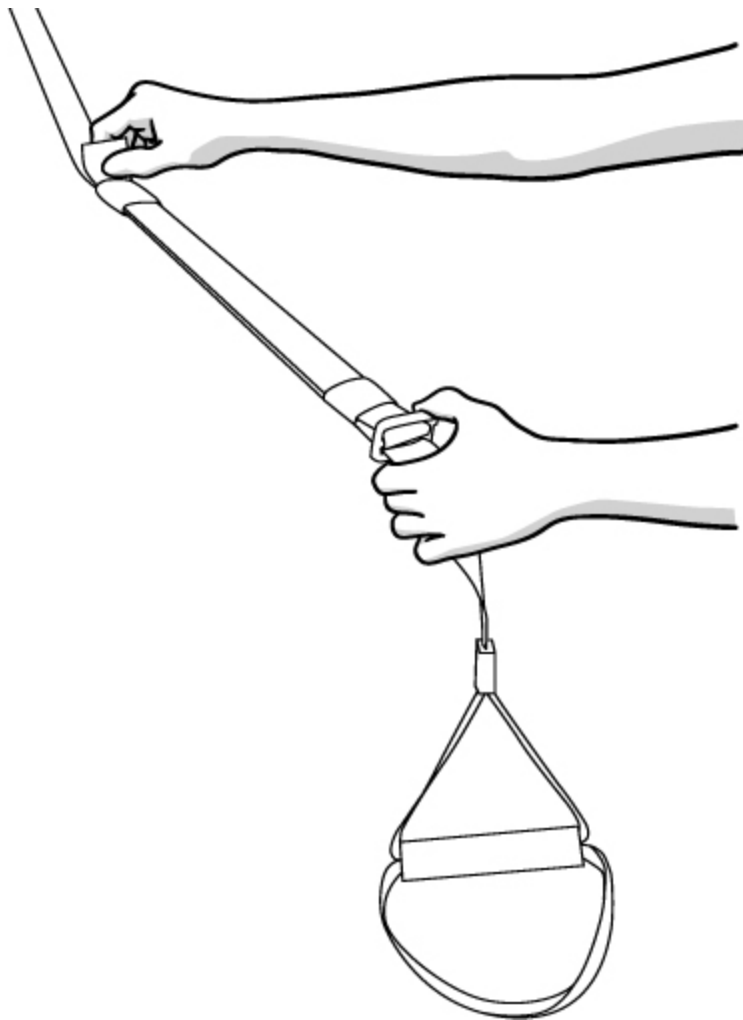
Die unterschiedlichen Schlingentrainingssysteme unterscheiden sich etwas in ihrer Handhabung. Ein weitverbreitetes System ist der TRX Suspension Trainer. Am Beispiel dieses Schlingentrainers möchte ich dir eine sichere und schnelle Handhabung aufzeigen. Diese Schritte können jedoch auf ähnliche Weise 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**



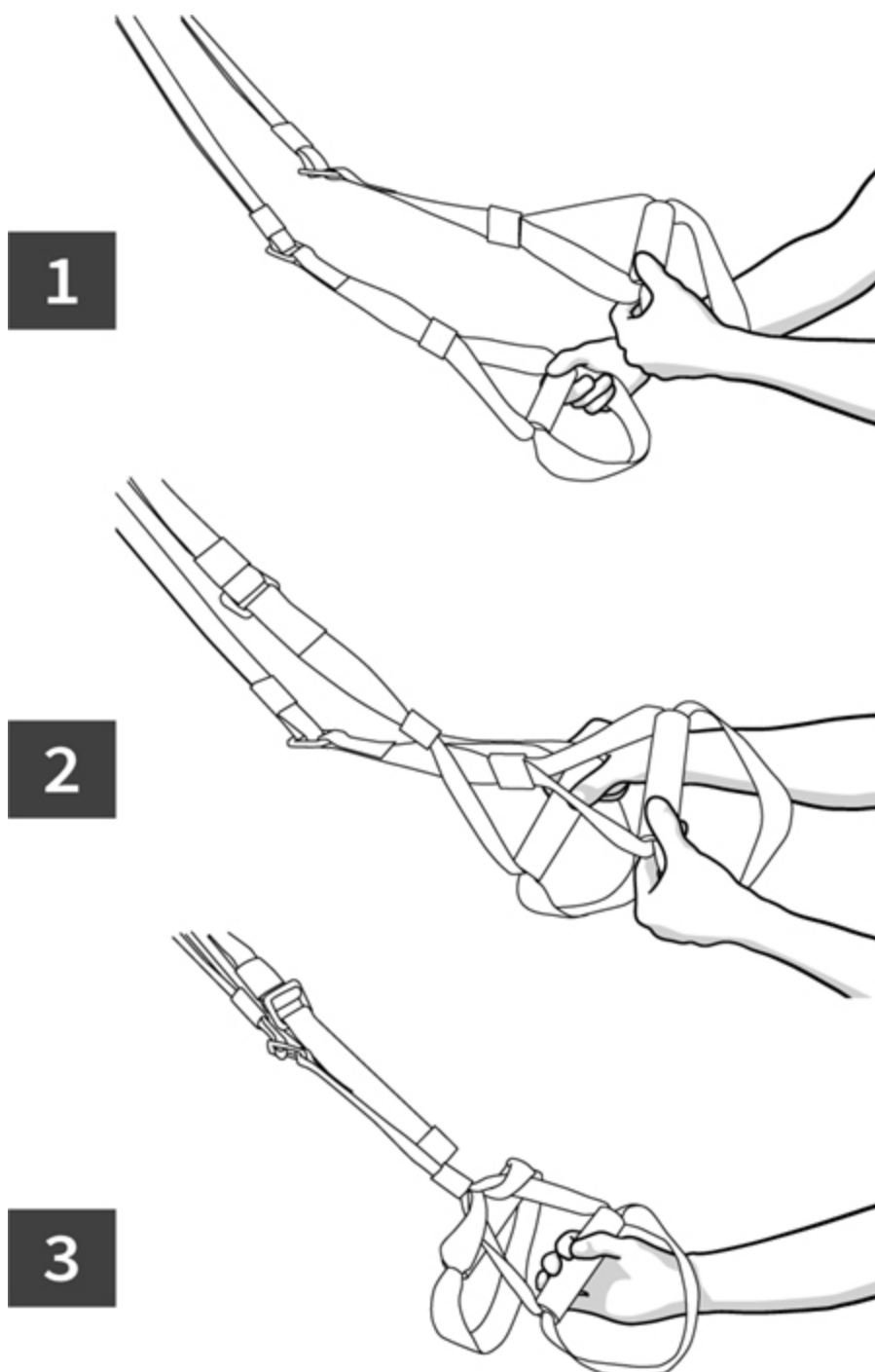
Löse mit dem Daumen der einen Hand die Gurtklemme. Ziehe diese gleichzeitig nach unten und mit der anderen Hand die Anpassungsschleife nach oben. Auf diese Weise vergrößerst du den Abstand der Griffe zum Boden.

## **Verlängern**



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

## Übungen mit einem Griff



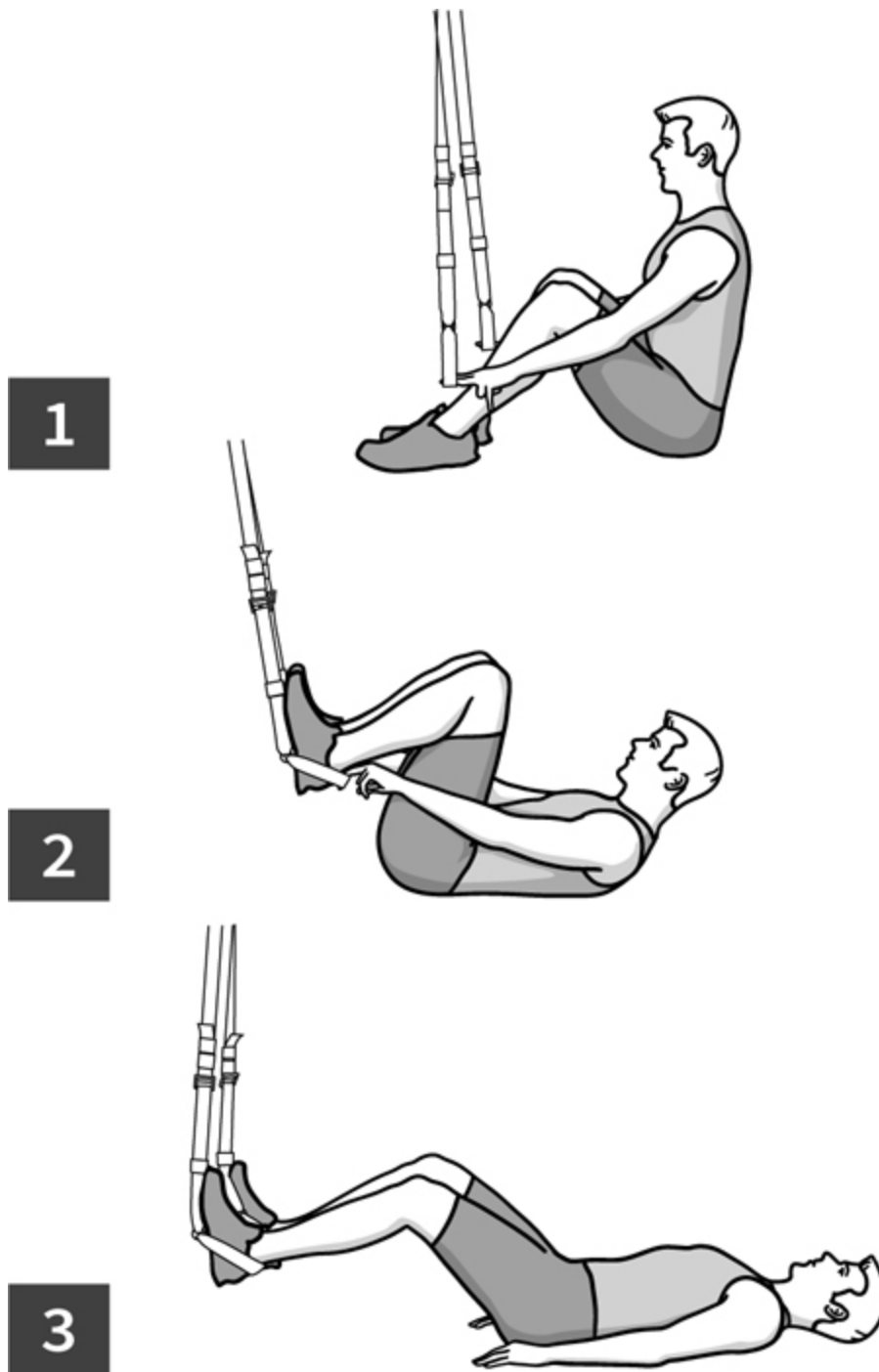
- 1.** Halte die Griffe direkt übereinander.
- 2.** Führe den unteren Griff durch die dreieckige Schlaufe des oberen Griff. Halte nun den von unten durchgeführten Griff oben und den anderen unten, wieder direkt übereinander, so wie in Schritt 1.
- 3.** Wiederhole den vorherigen Schritt, indem du den 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.

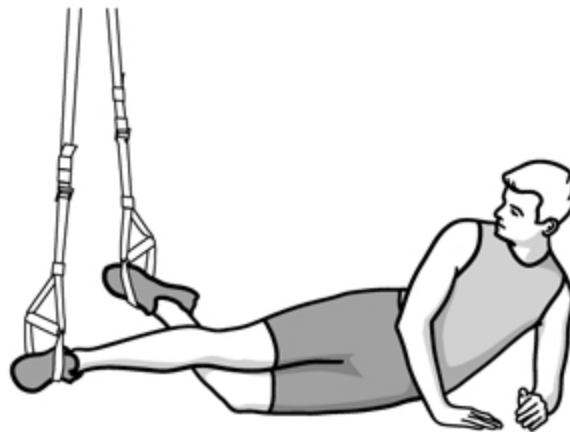
## **Einstieg in die Bauchlage**

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

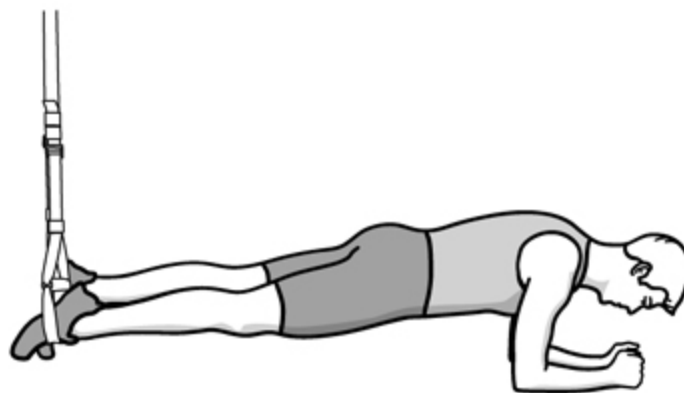
1



2



3



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

Fußschleife. 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 Fußschleife, dann lässt du die Schleife 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.

## Wie die Workouts aufgebaut sind

Ganz gleich, welches Trainingsziel du verfolgst – mit diesem Buch hast du dich entschieden, dieses Ziel mit einem Plan zu verfolgen. Und das ist auch gut so, denn jedes effektive (Schlingen-)Training benötigt eine Struktur.

## Alles auf einen Blick

Damit du deinen Fokus auf das eigentliche Training setzen kannst, sind die 50 Workouts übersichtlich und leicht verständlich aufgebaut, sodass du alle für das Training notwendigen Informationen auf einen Blick erhältst. Möchtest du es doch einmal genauer wissen, dann findest du im dritten Kapitel zu jeder Übung eine genaue Beschreibung.

## Für jeden den passenden Trainingsplan

Es spielt keine Rolle, ob du gerade erst den Entschluss gefasst hast, mit dem Schlingentraining zu beginnen, oder du bereits regelmäßig an den Seilen trainierst. Jedem Workout ist ein Schwierigkeitsgrad zugeordnet:

- 1 – Workout für Einsteiger
- 2 – Workout für Fortgeschrittene
- 3 – Workout für ambitionierte Sportler und Profis

Auch wenn du auf der Suche nach einem ergänzenden Training für die Sportart bist, die du intensiver ausübst, bin ich mir sicher, dass du hier deinen passenden Plan findest. Neben vielen Ganzkörpertrainingsplänen der unterschiedlichsten Schwierigkeitsstufen warten auf dich sportartspezifische Workouts, die dich in deiner Lieblingssportart – sei es beispielsweise das Laufen, Fußball oder Golf – auf das nächste Level bringen.

Die Übungsreihen zielen nicht nur auf eine Kräftigung ab, sondern werden auch deine koordinativen Fähigkeiten verbessern und dein Herz-Kreislauf-System fordern. Die Schlingen sind jedoch auch hervorragend zum Dehnen geeignet, so schließt ein Teil der Workouts mit speziellen Stretchingübungen an den Schlingen ab. Darüber hinaus findest du auch Übungsreihen, die sich rein dem Thema Beweglichkeit widmen.

## Einstellung der Schlingen

Für eine korrekte Ausführung muss je nach Übung die Länge der Schlingen angepasst werden (siehe Seite 10). Die zur jeweiligen Übung zugehörige Einstellung der Schlingen kannst du den Tabellen zu jedem Workout entnehmen. Dabei wird zwischen vier Längeneinstellungen unterschieden. Die Angabe bezieht sich immer auf die senkrecht hängende Position des Schlingentrainers.

- **Lang:** Die Handgriffe/Fußschlaufen befinden sich 10 bis 15 Zentimeter über dem Boden.

- **Wade:** Die Handgriffe/Fußschlaufen befinden sich auf Höhe der Mitte der Waden.
- **Mitte:** Die Handgriffe/Fußschlaufen befinden sich auf Höhe der Hüfte.
- **Kurz:** Die Handgriffe/Fußschlaufen befinden sich auf Höhe der Mitte des Brustkorbs.

## Handgriffe oder Fußschlaufen

Die meisten stehenden Übungen werden mit den Handgriffen ausgeführt, die meisten Übungen auf der Matte mit den Fußschlaufen. Da es aber auch hier Ausnahmen gibt, ist aus den Workout-Tabellen auf einen Blick ersichtlich, ob du bei der entsprechenden Übung die Handgriffe oder die Fußschlaufen nutzt.

## Sätze, Wiederholungen, Belastungszeit und Pause

Neben der Auswahl der Übungen ist die Intensität deines Trainings von vier Faktoren abhängig. Ganz nebenbei geben diese dem Workout auch seine Struktur. All diese Parameter kannst du jedem Workout entnehmen. Lass uns zunächst mit der Wiederholungszahl und der Belastungszeit beginnen. Bei allen Übungen, bei denen es Sinn macht, die Wiederholungen zu zählen, ist beim Trainingsplan eine Wiederholungszahl angegeben. Die Liegestütze oder die Kniebeuge sind hierfür ein typisches Beispiel. Werden Körperseiten oder -teile, beispielsweise Arme und Beine, separat voneinander trainiert, gilt die angegebene Wiederholungszahl nur für eine Seite. Du führst beispielsweise den Ausfallschritt zunächst 15-mal mit dem

rechten Fuß vorn aus und wiederholst ihn mit der gleichen Wiederholungszahl mit dem linken Fuß vorn.

Bei manchen Übungen – vor allem bei statischen Haltepositionen wie dem Unterarm- oder Seitstütz – ist es sinnvoller, sich statt an der Wiederholungszahl an der Belastungszeit zu orientieren. Diese ist bei den einzelnen Workouts zu den entsprechenden Übungen in der Tabelle in Sekunden angegeben. Auch bei der Belastungszeit gilt, wenn die Übung auf zwei Seiten ausgeführt wird, die Angabe je Körperseite.

Des Weiteren findest du in der Tabelle bei den Workouts nach jeder Übung beziehungsweise nach der Ausführung für eine Körperseite die Angabe einer Pausenzeit. Fühst du beispielsweise eine Kniebeuge mit der angegebenen Wiederholungszahl aus, legst du anschließend die angegebene Pause ein und gehst dann zur nächsten Übung, etwa den Liegestütz, über. Nutze die Pause auch, um den Schlingentrainer für die nächste Übung anzupassen – sei es das Einstellen der richtigen Schlingenlänge oder das Vorbereiten des Einhandgriffes.

Was die Übungsabfolge betrifft, gibt es verschiedene Möglichkeiten, Übungen aneinanderzureihen. Als Trainingsmethode habe ich mich für das Zirkelprinzip entschieden. In diesem Fall führst du jede Übung in der angegebenen Wiederholungszahl und Reihenfolge zunächst in einem Durchgang aus. Wenn du bei der letzten Übung angekommen bist, hast du einen (Trainings-)Satz absolviert. Dann beginnst du wieder mit der ersten Übung des Workouts. Auch die Anzahl der Sätze ist bei jedem Workout angegeben.

## **Die Zeit immer im Blick**

Damit du dich ganz auf dein Training konzentrieren kannst, empfehle ich dir, für die Übungen deines Schlingentrainings, zu denen eine Belastungszeit angegeben ist, einen Timer einzusetzen, entweder eine Smartphone-App, den Timer auf deiner Smartwatch oder einen separaten Timer für das Handgelenk. Auf diese Weise hast du die Belastungs- und Pausenzeit immer im Blick.

## Wie du die Intensität anpassen kannst

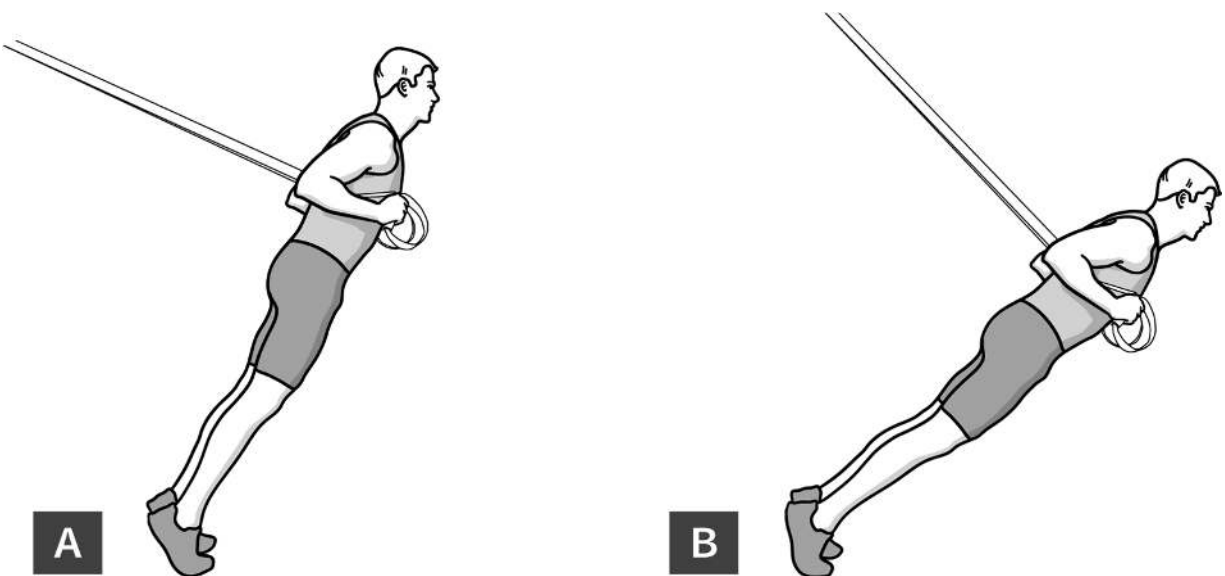
Die in der Übungstabelle angegebenen Belastungsparameter sind auf den Schwierigkeitsgrad der einzelnen Workouts abgestimmt. So sind beispielsweise die Pausen eines Einsteiger-Trainingsplans im Vergleich zu einem Profi-Workout etwas länger gewählt. Die Angaben sind jedoch nicht in Stein gemeißelt. Die Qualität der Übungsausführung ist immer wichtiger als die Wiederholungszahl oder die angegebene Zeitspanne. Sollte es dir schwerfallen, eine Übung mit der angegebenen Belastungszeit beziehungsweise Wiederholungszahl auszuführen, kannst du diese gegebenenfalls für dich anpassen. Solltest du mal wenig Zeit für ein Training haben, kannst du auch die Anzahl der Sätze nach unten korrigieren. Hast du hingegen mehr Zeit, kannst du dein Workout natürlich auch mit einem weiteren Satz verlängern. Die Belastungszeit, die Wiederholungszahl, die Pausenzeit und die Satzzahl geben dir somit Spielraum, die Intensität deines Trainings anzupassen. Darüber hinaus besteht mit der Änderung des Körperwinkels im Raum eine schlingentrainingsspezifische Möglichkeit, die



Trainingsintensität bei vielen Übungen stufenlos anzupassen.

## Intensitätssteuerung durch Änderung des Körperwinkels

Du kannst deinen Körperwinkel im Raum zum Boden jederzeit während des Trainings ändern. Durch diese Anpassungsweise können die Übungen schwieriger oder leichter gestaltet werden, sodass für jedes Trainingsniveau ein ausreichend hoher Trainingsreiz gegeben ist. Du änderst den Körperwinkel, indem du mit den Füßen etwas weiter weg vom Aufhängepunkt gehst und somit aufrechter bist. Diese Position (A) macht eine Übung leichter. Je näher du am neutralen Punkt des Schlingentrainers stehst, desto flacher ist der Winkel des Körpers (B) zum Boden und desto höher ist die Trainingsintensität. Der Grund liegt auf der Hand: Durch die größere Schräglage muss viel mehr Körperspannung aufgebaut werden, um den Körper in einer Linie zu halten.



Warm-up

Da es sich beim Schlingentraining um eine effektive und zugleich intensive Trainingsform handelt, ist es unerlässlich, sich auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Wärme dich daher vor dem Training an den Seilen gut auf. Beim Training zu Hause oder outdoor kannst du dafür klassische Mobilisationsübungen nutzen. Stelle sicher, dass du dabei alle großen Muskelgruppen und die wichtigsten Gelenke durchbewegst. Arm-, Schulter- und Hüftkreisen, aber auch Laufen auf der Stelle sind einfache, sinnvolle Bewegungen, die du in dein Warm-up integrieren kannst. Ausdauergeräte wie Crosstrainer, Ergometer oder Rudergerät können im Fitnessstudio oder vielleicht sogar zu Hause ebenfalls eine gute Möglichkeit sein, um den Körper auf die nötige Betriebstemperatur zu bringen.

## Cool-down

Nach einem schweißtreibenden Workout bietet es sich an, die Regeneration mit ein paar Stretches an den Schlingen einzuleiten. Nutze das Verweilen in der Dehnposition, damit sich Puls und Atmung wieder allmählich normalisieren. Einige Workouts beinhalten bereits Dehnübungen mit den Schlingen. Fühl dich aber frei, auch die anderen Workouts mit Stretching ausklingen zu lassen.

**2**

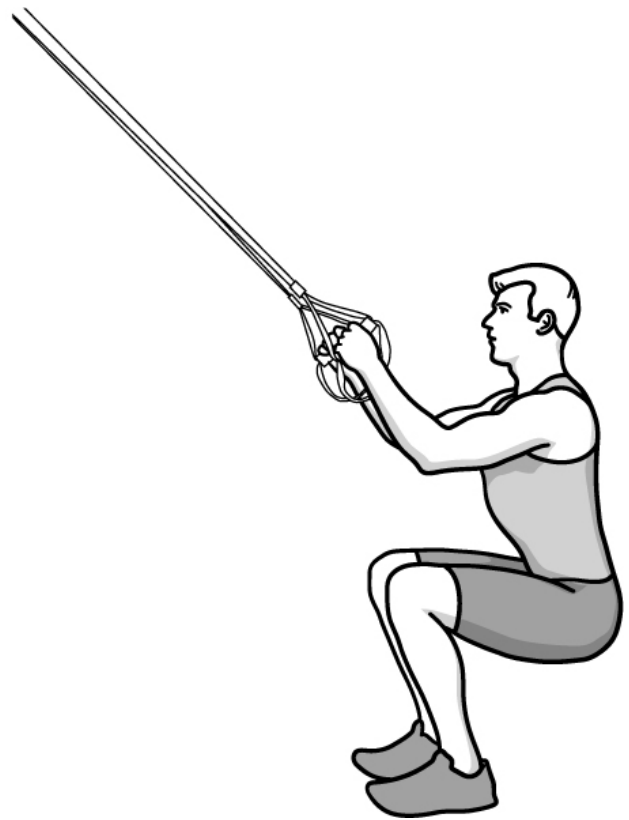
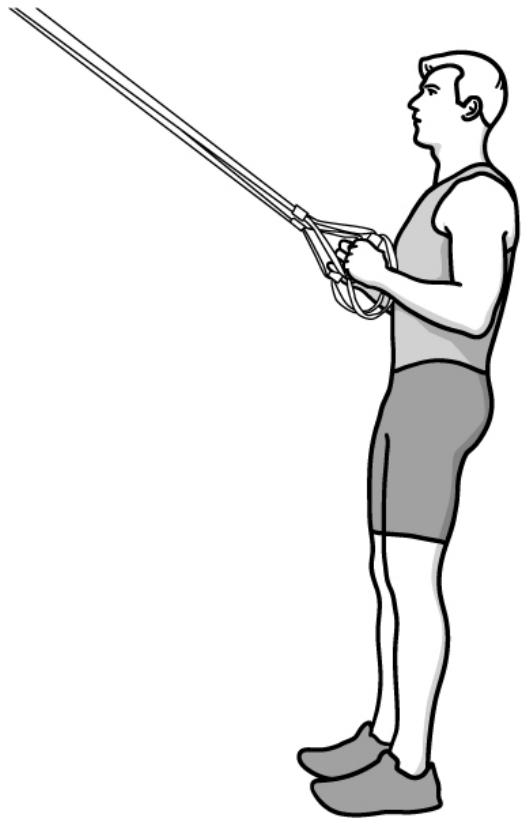
## **Die Workouts**

# 1 Ganzkörpertraining für Einsteiger 1

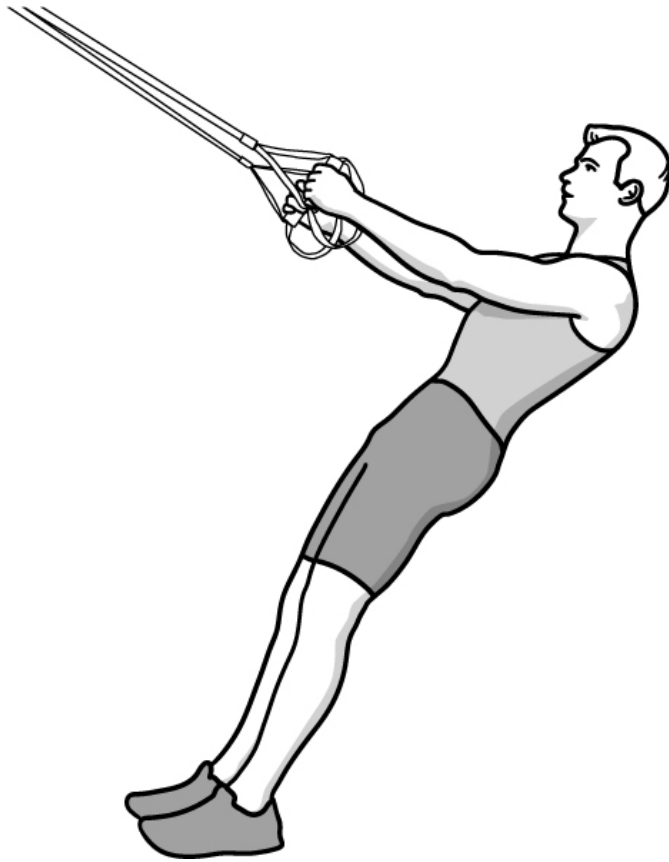
Trainingsdauer: 15 Minuten



	Übungen	Einstellung	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Sätze	Intensität	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