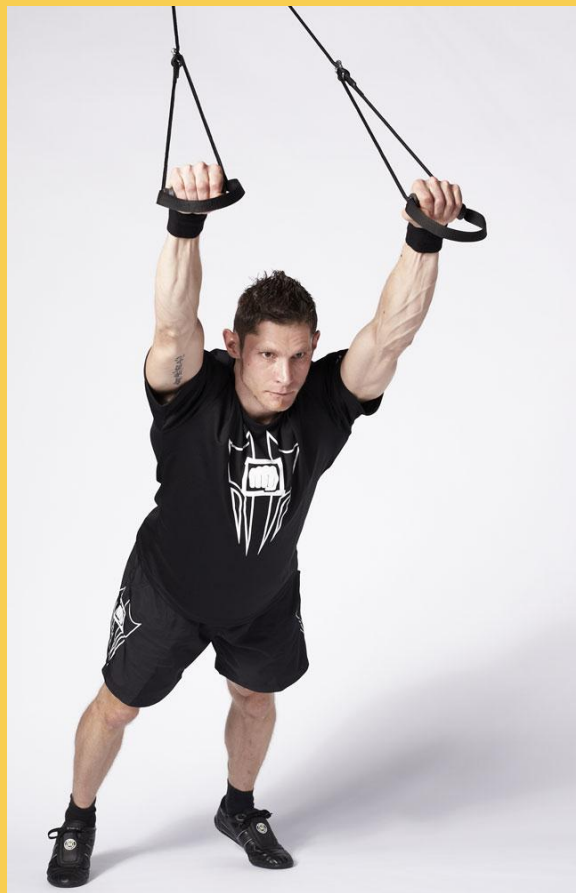




Slingtrainer Manual

Der Basis-Trainingsguide für ein erfolgreiches Slingtraining



Rainer Herrmann

Body
CROSS
FITNESS NEU DEFINIERT!
www.bodycross.de

Daniel Adam



Impressum

Slingtrainer Manual

Der Basis-Trainingsguide für ein erfolgreiches Slingtraining

© 2011 KWON KG

Urheber- und Nutzungsrecht

Das Manual und alle in ihm enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz festgelegten Grenzen ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig. Das Nutzungsrecht liegt beim Herausgeber.

Gebrauchsnamen

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und dgl. in diesem Manual berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürfen; oft handelt es sich um gesetzlich geschützte eingetragene Warenzeichen, auch wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind.

Herausgeber:

KWON KG

Unterfeldring 3

85256 Vierkirchen, Deutschland

Fon: + 49 (0) 8139 88311

Fax: + 49 (0) 8139 88701

Email: info@kwon.de

www.kwon.com

Verfasser, Chefredaktion:

bodyCROSS®, Rainer Herrmann, Daniel Adam

Facebook: facebook.com/bodycrossfitness

Fon 1: + 49 (0) 151 21666428

Fon 2: + 49 (0) 1522 1609872

Email: info@bodycross.de

www.bodycross.de

Redaktion, Lektorat, Satz & Layout:

Sarah Maria Opitz

Email: sarahmo-design@gmx.de

Facebook: facebook.com/sarahmodesign

www.sarahmo-design.de

www.sarahmo-design.de





Vorwort

Slingtrainer haben sich in der Physiotherapie seit vielen Jahren etabliert und finden heute Anwendung im funktionellen Kraft- und Fitnesstraining. In der therapeutischen Anwendung nutzt man Slings primär, um die Haltemuskulatur zu kräftigen. Kombiniert man die Vorteile dieses Trainings mit einem durchdachten und ausgefeilten Übungsportfolio, entsteht ein wirksames Instrument, um das Training neu und vor allem hocheffektiv zu gestalten.

Durch die Bauweise dieser Schlingen erreicht man bei jeder Übung eine intensive Beanspruchung der tonischen Muskulatur. Grundsätzliches Ziel des Slingtrainings ist das Training der Stabilität und Flexibilität. Den Körper kontrolliert in eine instabile Position zu bringen ist ein Garant für den Trainingseffekt. Das heißt, bei jeder Übung muss zwangsläufig ein hoher Anteil der Haltemuskulatur mitarbeiten. Dies macht das Training im Gesamten zwar anstrengender, aber dafür umso effektiver. Eine halbe Stunde Slingtraining ist etwa doppelt so intensiv und effektiv wie herkömmliches Krafttraining.

Konstruktionsbedingt muss sich der Körper beim Training in eine instabile Position begeben. Neben den Attributen des Begriffs Fitness finden wir beim Slingtrainer auch den Begriff der Sensormotorik wieder. Darunter wird das Zusammenspiel sensorischer und motorischer Leistungen verstanden. Durch die Aktivierung zahlreicher Muskeln innerhalb eines Bewegungsablaufes findet ein ganzheitliches und funktionelles Training statt, das in keinem Workout fehlen sollte.

Egal, ob Anfänger oder Leistungssportler, durch die stufenlose Verstellung des Körperwinkels können nahezu alle Schwierigkeitsstufen eingestellt und alle Leistungsklassen angesprochen werden. Mit einem Slingtrainer können grundsätzlich **alle** Muskelgruppen trainiert werden, nur eben funktioneller.

Eine Zusammenstellung eines muskelgruppenbezogenen Übungsportfolios wird im nachfolgenden Teil dieses Manuals vorgestellt.

München/Bonn, 27. November 2011

Rainer Herrmann, Daniel Adam

Sicherheitsinformationen für den Umgang mit dem Slingtrainer

Lesen Sie diese Informationen vor der Benutzung sorgfältig durch und beachten Sie diese beim Training, um Verletzungen vorzubeugen und dauerhaft sicher trainieren zu können.



Bevor Sie mit dem Slingtrainer Sport betreiben, sollten Sie sich ärztlichen Rat einholen. Ein Training mit diesem Gerät ist anspruchsvoll und sollte nur bei einwandfreiem gesundheitlichem Gesundheitszustand durchgeführt werden.

Achten Sie immer auf ein ausreichendes, allgemeines und spezielles Aufwärmtraining. Aufwärmen schützt vor Verletzungen und fördert die Leistungsfähigkeit.



Der komplette Slingtrainer ist für ein Körpergewicht von max. 120kg zugelassen. Bei einer Verwendung einer einzelnen Schlinge darf ein Gewicht von 60kg nicht überschritten werden. Ein Hineinspringen oder Stellen in die untere Schlaufe des Griffstücks ist nicht vorgesehen. Ein Ziehen oder Heben von anderen Lasten ist nicht abgesichert.



Verwenden Sie zur Befestigung ausschließlich die mitgelieferten Karabinerhaken oder die Adaption mit den D-Ringen. Befestigen Sie den Slingtrainer nie an rauen oder scharfen Kanten. Achten Sie darauf, dass die Befestigungspunkte Ihr Körpergewicht und den Slingtrainer auf Dauer tragen können. Kontrollieren Sie den Zustand des Slingtrainers vor jeder Benutzung auf Beschädigungen.



Setzen Sie den Slingtrainer nicht permanenter Sonnen-, Regen oder Frosteinwirkung aus. Lagern Sie Ihren Trainer an einer geschützten Stelle, um einen unnötigen Verschleiß der Komponenten zu vermeiden.



Ziehen Sie nach der Höhenverstellung an der Seillängenverstellung (Stellacht) den Slingtrainer mit einer kräftigen Bewegung an den Griffstücken fest, damit sich das Seil in der Stellacht verklemmen kann. Achten Sie darauf, dass sich beide Griffe in einer waagerechten Position befinden. Dies ist notwendig, damit ein ungewolltes Verstellen oder Verrutschen der Griffe vermieden wird.



Achten Sie beim Training auf einen stabilen, flachen und rutschfesten Untergrund. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Führen Sie alle Bewegungen bewusst und kontrolliert durch. Sorgen Sie für ausreichend Platz und entfernen Sie Gegenstände, an denen Sie sich verletzen könnten. Ein leichtes Aufstellen der Seilfasern ist konstruktionsbedingt und stellt keinen Qualitätsmangel dar.

Sollten Sie diese Hinweise nicht befolgen, können Sie sich verletzen. Jegliche Haftung wird bei Nichtbeachtung der Sicherheitsbestimmungen ausgeschlossen!

Sling Überblick



Montage- und Einstellmöglichkeiten

Der Slingtrainer und seine Befestigungsmöglichkeiten (maximale Höhe des Befestigungspunktes 2,70 Meter) wurden so konzipiert, dass Sie nahezu überall trainieren können.

Befestigungsalternativen:

- Montieren Sie Ihren Slingtrainer an einem geeigneten Haken (Schwerlasthaken) an der Decke Ihres Trainingsraumes. Haken Sie den Slingtrainer mit dem mitgelieferten Karabiner in den Schwerlasthaken ein. Nutzen Sie ggf. die Adaption zur Verlängerung des Slingtrainers.
- Nutzen Sie die Adaption, um an einer stabilen Stange (Klimmzugstange, Traverse) oder einem stabilen, ausreichend dicken Ast trainieren zu können. Befestigen Sie den Slingtrainer nicht an scharfkantigen oder zu rauen Oberflächen. Dies führt zu hohem Verschleiß und kann ein Reißen der Adaption zur Folge haben.



Nutzen der Fußhalterung

Stellen Sie Ihre Ferse auf Höhe des Befestigungspunktes in die Fußschleife. Der Vorderfuß liegt am Griff an. Zur Steigerung der Intensität bringen Sie den Sling in eine Vorspannung, indem Sie Ihre Füße weiter weg vom Befestigungspunkt bringen.



leichter



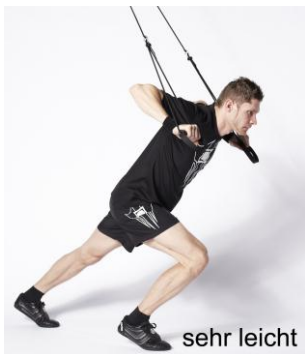
schwerer



Möglichkeiten der Intensitätssteigerung

Stehende Position

In der stehenden Position kann die Intensität durch die Standweite und den Neigungswinkel des Körpers bestimmt werden.



sehr leicht



leichter



mittel



schwerer

Brettposition

In der Brettposition kann der Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Übung durch die Position auf Ellbogen (leichter) oder auf Händen (schwerer) variiert werden.



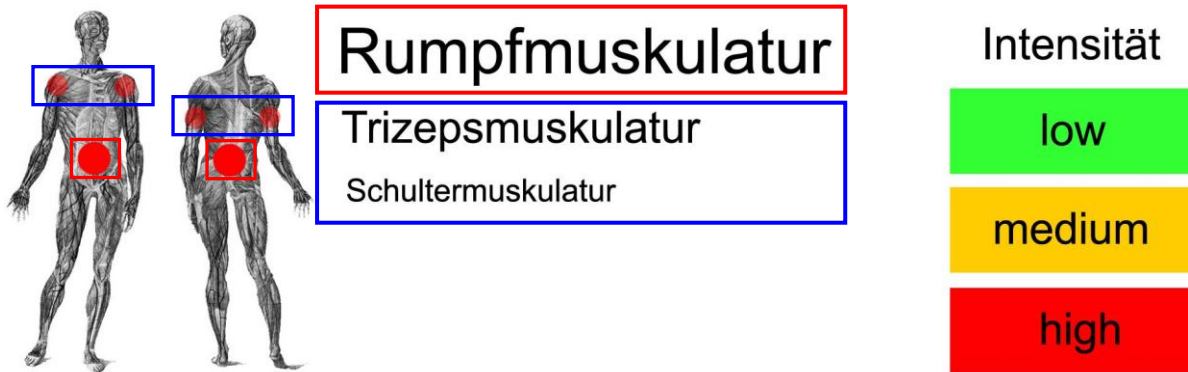
Sicherheitshinweis



Ein Durchhängen oder Durchfallen in eine Hohlkreuzposition ist zwingend zu vermeiden und kann zu Verletzungen führen. Spannen Sie vor Beginn jeder Übung Ihre Rumpfmuskulatur kontrolliert an und gehen Sie bewusst in die Bewegungen hinein.



Wichtige Hinweise



In erster Linie (**Primär**) wird bei den nachfolgenden Übungen die **Rumpfmuskulatur** trainiert.

In zweiter Linie (**Sekundär**) wird bei den nachfolgenden Übungen die **Trizeps-** und **Schultermuskulatur** trainiert.

- Wie im oben aufgeführten **Beispiel** zu sehen, wird für jede Übung eindeutig definiert, welche Muskulatur primär und sekundär beansprucht/trainiert wird. Des Weiteren wird durch eine Farbskala der Schwierigkeitsgrad (Intensität) der jeweiligen Übung bestimmt.
- Die Abbildungen zu den beschriebenen Übungen entsprechen jeweils der Ausgangs- und der Endposition. Bei den Kombinationsübungen am Ende des Manuals werden zusätzlich die Zwischenschritte bebildert sein.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung, spannen Sie bei allen Übungen Ihre Rumpfmuskulatur an und vermeiden Sie ein Durchhängen (Hohlkreuz). Becken, Schultern und Ohren sollten immer auf einer Linie sein.
- Vermeiden Sie das Reiben der Slings an Ihren Armen, da dies zu Verletzungen führen kann und die Übungen weniger effektiv macht.
- Konzentrieren Sie sich bei allen Übungen auf die **primär** belastete Muskelgruppe und spannen Sie diese bewusst an. Dadurch wird Ihre Trainingseinheit intensiver und Sie werden schneller nachhaltige Trainingserfolge erzielen.

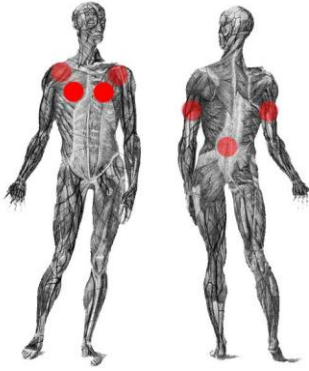


Übersicht der möglichen Übungen mit dem Slingtrainer

Das nachfolgende Portfolio stellt eine Basis an Übungen dar. Für weitere effektive und intensive Trainingsmethoden besuchen Sie einen unserer Slingtrainer-Workshops.

Inhaltsverzeichnis

Seite 10	Brustmuskulatur
Seite 12	Rückenmuskulatur
Seite 14	Beinmuskulatur
Seite 18	Armmuskulatur
Seite 20	Rumpfmuskulatur
Seite 24	Schultermuskulatur
Seite 26	Kombinationsübung I
Seite 27	Kombinationsübung II
Seite 28	Kombinationsübung III
Seite 30	Dehnübungen



Brustmuskulatur

Trizepsmuskulatur

Schultermuskulatur

Intensität

low

medium

high

low

Sling Liegestütz – stehend vorgebeugt



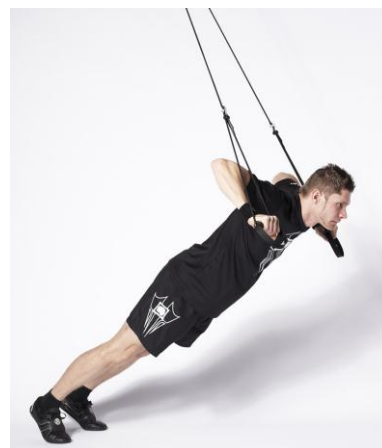
Stellen Sie sich mit gestreckten Armen, in Ausfallschrittposition vor den Sling.

Bewegen Sie Ihren Oberkörper wie bei einem Liegestütz nach unten und wieder in die Ausgangsposition zurück.

Konzentrieren Sie sich während der Übung voll auf Ihre Brustmuskulatur.

medium

Sling Liegestütz – steiler Winkel, weiter Stand



Stellen Sie die Füße etwas mehr als Schulterbreit auseinander, Arme gestreckt.

Bringen Sie Ihren Oberkörper in einen Winkel von ca. 45 Grad.

high

Sling Liegestütz – flacher Winkel



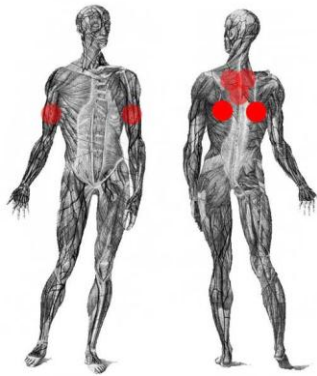
Bringen Sie Ihren Oberkörper in eine schräge, fast liegende Position mit dem Gesicht zum Boden.



Stellen sie Ihre Füße mit den Fußspitzen auf den Boden und vermeiden Sie zwingend ein Durchhängen des Körpers.

Tipp:

Je flacher der Winkel, desto schwerer die Übung.



Rückenmuskulatur

Bizepsmuskulatur

Rumpfmuskulatur

Intensität

low

medium

high

low

Sling Rudern – stehend



Stehen Sie mit gestreckten Armen, schulterbreitem Stand, Gesicht zum Sling und lehnen sich zurück.

Ziehen Sie Ihren Oberkörper gleichmäßig nach oben und spannen dabei Ihre Rückenmuskulatur an, so als würden Sie ein Geldstück zwischen den Schulterblättern zusammendrücken wollen.

Gehen Sie langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.

medium

Sling Rudern – stehend mit hoch angewinkelten Armen



Oberarm und Schulter bilden eine Gerade, Füße stehen weiter zusammen und näher am Befestigungspunkt des Slings.

high

Sling Rudern – einarmig, steiler Winkel



Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit und nah an den Befestigungspunkt.

Ergreifen Sie nur einen Slinggriff. Halten Sie Ihren Oberkörper während der gesamten Übung gerade.

Tipp:

Zur besseren Kontrolle können Sie ihre freie Hand auf die gegenüberliegende Schulter oder an den Bauch legen.

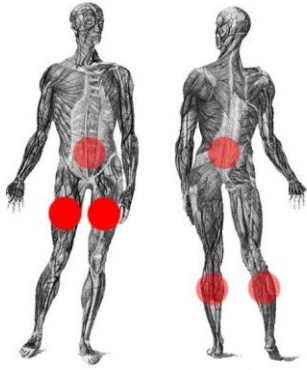
high

Klimmzug mit angewinkelten Beinen



Setzen Sie sich unter den Sling, spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an.

Dann ziehen Sie sich aus der sitzenden Position senkrecht mit ausgestreckten Beinen nach oben und lassen Sie sich kontrolliert und unter voller Körperspannung nach unten.



Beinmuskulatur

Wadenmuskulatur

Rumpfmuskulatur

Intensität

low

medium

high

low

Sling Kniebeuge



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Sling, Beine schulterbreit auseinander.



Gehen Sie in die Hocke, verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen, Ihre Knie sollten dabei parallel zu Ihren Zehen sein.

Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück

medium

Sling Kniebeuge – auf einem Bein



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Sling, Arme angewinkelt, Beine etwas weniger als Schulterbreit zusammen.

Gehen Sie mit dem rechten Bein in die Hocke und strecken Sie dabei Ihr linkes Bein nach vorne. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Nachdem Sie den Satz beendet haben, wechseln Sie auf das linke Bein.

medium

Sling Kniebeuge – mit Sprung



Machen Sie eine Kniebeuge und springen Sie impulsiv nach oben. Halten Sie den Sling auf Spannung.

Nach dem Sprung landen Sie in der gehockten Position und federn so Ihr Gewicht ab.

high

Sling Kniebeuge – mit zusätzlichem Training des Beinbeugers



Stellen Sie sich mit dem Gesicht weg vom Sling, der rechte Fuß befindet sich mit dem Spann in der Fußschleife unter dem Befestigungspunkt, das linke Bein steht in Ausfallschrittposition.



Gehen Sie mit dem linken Bein in die Hocke.

Halten Sie den Sling mit dem rechten Fuß auf Spannung und achten Sie darauf, dass das rechte Knie den Boden nicht berührt.

Blicken Sie während der Übung geradeaus und halten Sie Ihren Rücken gerade.

Führen Sie die Übung anschließend mit dem linken Bein durch.

medium

Sling Beinbeuger



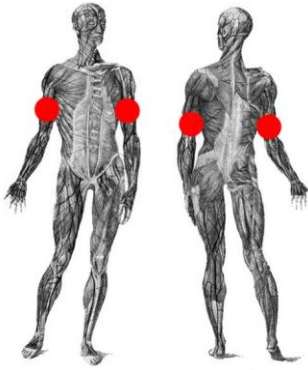
Legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben auf den Boden, Fersen in die Fußschlaufen unter dem Befestigungspunkt, Arme seitlich neben dem Körper oder auf der Brust.



Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und heben Sie Ihr Becken.

Ziehen Sie die Fersen zum Becken und bilden Sie mit Ihren Knien einen Winkel von 90 Grad.

Legen Sie das Becken während der Übung nicht ab und drücken Sie die Fersen während der Übung nach unten.



Armmuskulatur

Trizepsmuskulatur

Bizepsmuskulatur

Intensität

low

medium

high

medium

Sling Biceps Curl



Stehen Sie mit dem Gesicht zum Sling, Füße schulterbreit auseinander, Arme leicht gebeugt, lehnen Sie sich zurück.

Ziehen Sie Ihren Oberkörper gleichmäßig nach oben, halten Sie Ihre Ellenbogen schulterbreit nach vorne gestreckt und spannen Sie Ihren Bizeps dabei bewusst an.



Gehen Sie wieder langsam in die Ausgangsposition zurück, strecken Sie die Arme nicht vollständig durch.

Tipp:

Optional greifen Sie beim Bizeps Curl mit den Handflächen vom Gesicht weg (Reverse). So trainieren Sie zusätzlich Ihre Unterarmmuskulatur.

high

Sling Biceps Curl – mit einem Arm



Ziehen Sie Ihren Oberkörper mit nur einer Hand nach oben, achten Sie auf Ihre Körperspannung und vermeiden Sie ein Eindrehen des Oberkörpers.

Tipp:

Zur besseren Kontrolle können Sie die freie Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen.

medium

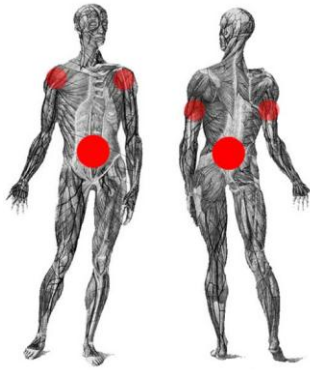
Sling Trizeps – Stirndrücken



Stehen Sie mit dem Gesicht weg vom Sling, Füße schulterbreit auseinander, Ellenbogen auf Kopfhöhe, neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne.

Bewegen Sie Ihre Unterarme nach vorne und drücken Sie Ihren Oberkörper zurück, die Ellenbogen bleiben dabei auf Kopfhöhe nach vorne gestreckt.

Gehen Sie wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.



Rumpfmuskulatur

Trizepsmuskulatur

Schultermuskulatur

Intensität

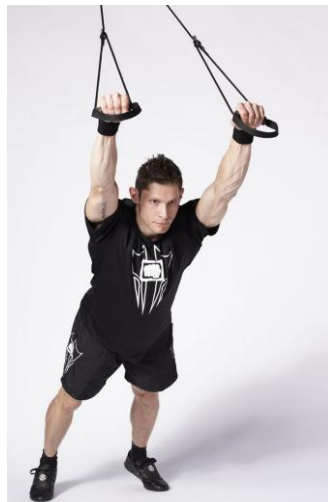
low

medium

high

low

Sling Aufrollen – im Stehen



Stehen Sie mit dem Gesicht weg vom Sling, Beine schulterbreit auseinander, Arme vor der Brust gestreckt.

Heben Sie die Arme nach oben und gehen Sie mit Ihrem Oberkörper langsam nach vorne. Halten Sie den Rücken gerade und die Arme gestreckt.

Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

low

Sling Aufrollen – auf den Knien



Knien Sie unter den Befestigungspunkt, Arme vor der Brust gestreckt.

Lehnen Sie sich langsam mit Ihrem Oberkörper nach vorne, halten Sie dabei den Rücken gerade und die Arme gestreckt.

Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

medium Sling Crunch – auf den Händen



Platzieren Sie Ihre Füße in den Fußschlaufen unterhalb des Befestigungspunktes, Knie und Hände befinden sich auf dem Boden.

Heben und strecken Sie die Beine und bringen Sie Ihren Oberkörper in eine waagerechte Position.

Ziehen Sie die Knie unter Ihren Oberkörper und spannen Sie dabei die Bauchmuskulatur an.

Führen Sie die Beine wieder zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie auf Ihre Körperspannung.

medium Sling Seitstütz – auf den Ellenbogen



Legen Sie sich auf die linke Hüfte und den linken Unterarm und bringen Sie Ihre Füße in die Fußschlaufen unterhalb des Befestigungspunktes, linkes (unteres) Bein vorne.

Heben Sie Ihr Becken so, dass sich Ihr Oberkörper in einer waagerechten Position befindet.

Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Führen Sie die Übung anschließend mit der rechten Seite durch.

high

Sling Aufrollen – mit anheben der Knie



Knie Sie ca. 1 Meter vor dem Befestigungspunkt, Gesicht zum Sling, Arme vor der Brust gestreckt.

Lehnen Sie sich langsam mit Ihrem Oberkörper nach vorne, halten Sie dabei den Rücken gerade und die Arme gestreckt. Bleiben Sie mit den Zehenspitzen auf dem Boden.



Sobald sich Ihr Oberkörper in gestreckter Position befindet, heben Sie die Knie an und halten diese kurz oben.

Senken Sie die Knie wieder ab und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

high

Sling Seitstütz – auf einer Hand



Legen Sie sich auf die linke Hüfte, bringen Sie Ihre Füße in die Fußschlaufen unterhalb des Befestigungspunktes, linkes (unteres) Bein vorne und stützen Sie Ihren Oberkörper auf der linken Hand ab.



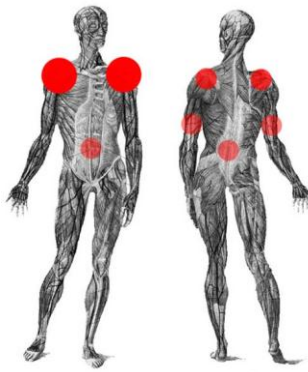
Heben Sie Ihr Becken so, dass sich Ihr Oberkörper in einer geraden Position befindet, ähnlich einem Dreieck.



Erhöhen Sie die Intensität indem Sie den freien Arm nach oben ausstrecken.

Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Führen Sie die Übung anschließend mit der rechten Seite durch.



Schultermuskulatur

Trizepsmuskulatur

Rumpfmuskulatur

Intensität

low

medium

high

low

Sling Deltamuskel T – Stand



Stehen Sie mit dem Gesicht zum Sling, die Füße leicht versetzt, Arme vor der Brust gestreckt, lehnen Sie sich zurück.

Ziehen Sie Ihren Oberkörper nach vorn, indem Sie die Arme in einer geraden fliegenden Bewegung nach hinten ziehen und lassen so ein „T“ entstehen.

Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

low

Sling Deltamuskel I – Stand



Stehen Sie mit dem Gesicht zum Sling, Füße leicht versetzt, Arme vor der Brust gestreckt, lehnen Sie sich zurück.

Ziehen Sie Ihren Oberkörper nach vorn, indem Sie die Arme in einer geraden fliegenden Bewegung nach oben ziehen und lassen so ein „I“ entstehen.

Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

medium

Sling Deltamuskel – Reverse Griff, steiler Winkel

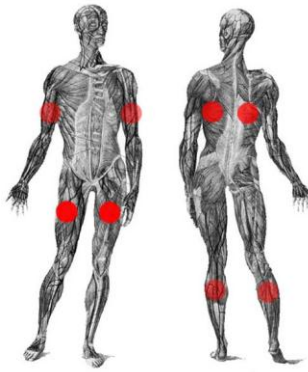


Stehen Sie mit dem Gesicht zum Sling, Füße zusammen, Arme vor der Brust gestreckt, Handflächen zeigen nach außen, lehnen Sie sich zurück.



Ziehen Sie Ihren Oberkörper nach vorn, indem Sie die Arme in einer geraden fliegenden Bewegung nach hinten ziehen und lassen so ein „T“ entstehen.

Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.



Kombinationsübung

1

Beinmuskulatur
Rückenmuskulatur
Bizepsmuskulatur

Intensität

low

● medium

high

Kombination:

- Sling Kniebeuge
- Sling Rudern – stehend
- Sling Bizeps Curl



Stehen Sie mit gestreckten Armen, schulterbreitem Stand, Gesicht zum Sling und lehnen sich zurück.

Führen Sie die einzelnen Schritte der Kombination sorgfältig nacheinander aus.

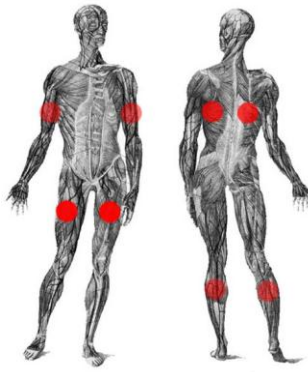
Hinweis:

Reduzieren Sie die Belastung durch die Positionswahl und erhöhen Sie die Wiederholungszahl (20+) oder das Zeitintervall (60 Sek.+). Somit können Sie die aerobe Ausdauer trainieren.

Schritt 1: Machen Sie die Übung „Sling Kniebeuge“ und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

Schritt 2: Machen Sie die Übung „Sling Rudern im Stehen“ und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

Schritt 3: Machen Sie die Übung „Sling Bizeps Curl“ und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und beginnen Sie wieder mit Schritt 1.



Kombinationsübung

2

Brustmuskulatur
Rumpfmuskulatur
Trizepsmuskulatur

Intensität

low

medium

high

Kombination:

- Sling Crunch
- Liegestütz

Führen Sie die einzelnen Schritte der Kombination sorgfältig nacheinander aus.



Schritt 1: Positionieren Sie Ihre Hände auf dem Boden und bringen Sie Ihren Oberkörper in eine waagerechte Position.



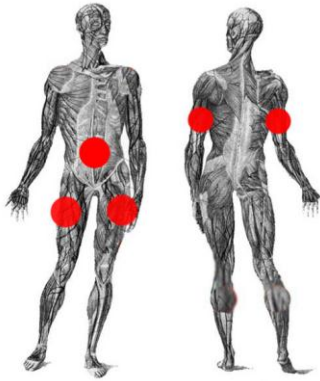
Machen Sie einen Liegestütz.



Schritt 2: Während der Bewegung nach oben, ziehen Sie die Knie unter Ihren Oberkörper und spannen die Bauchmuskulatur dabei an.



Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und beginnen Sie wieder mit Schritt 1.



Kombinationsübung 3

Rumpfmuskulatur
Trizepsmuskulatur
Beinmuskulatur

Intensität

low

● medium

high

Kombination:

- Schwebesitz
- Abduktoren Training

Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Sling, bringen Sie Ihre Fersen in die Fußschlaufen und platzieren Sie etwa eine Handbreit hinter Ihrem Gesäß Ihre Hände schulterbreit auseinander.

Führen Sie die einzelnen Schritte der Kombination sorgfältig nacheinander aus.



Schritt 1: Bringen Sie Ihren Oberkörper nach oben in die Schwebesitz Position.

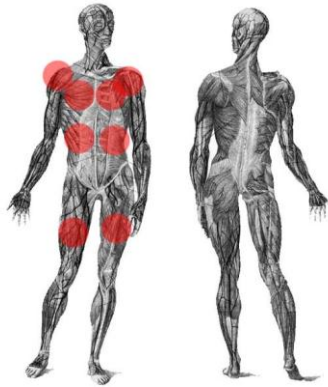


Schritt 2: Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und drücken Sie Ihre Beine nach vorne über den Befestigungspunkt hinaus.



Schritt 3: Ziehen Sie Ihren Oberkörper nach hinten, öffnen Sie dabei die Beine nach außen und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an bis Ihr Oberkörper sich über den Händen befindet.





Dehnübungen mit dem Sling

Brustmuskulatur
Schultermuskulatur
Rumpfmuskulatur
Beinmuskulatur

- Dehnübung für die vordere Rumpfmuskulatur



Stehen Sie im Ausfallschritt, strecken Sie die Arme über Ihren Kopf und bringen Sie Ihren Oberkörper nach vorn bis Sie die Dehnung in Ihrer Rumpfmuskulatur spüren.

Halten Sie diese Position.

- Dehnübung für die Brustmuskulatur



Stehen Sie im Ausfallschritt und bringen Sie Ihren Oberkörper nach vorn bis Sie die Dehnung in Brust und Armen spüren.

Halten Sie diese Position.

- Dehnübung für die Schulter- und Brustmuskulatur



Stehen Sie im weiten Ausfallschritt, strecken Sie Ihre Arme nach hinten und bringen Sie Ihren Oberkörper nach vorn bis Sie die Dehnung in Brust und Schultern spüren.

Halten Sie diese Position.

- Dehnübung für die Beinmuskulatur (Quadrizeps)



Stehen Sie gerade und bringen Sie beide Knie zusammen. Gehen Sie mit dem linken Bein leicht in die Knie, bis Sie eine Dehnung in der rechten vorderen Beinmuskulatur verspüren.

Halten Sie diese Position.

Verfahren Sie analog mit dem linken Bein.

Der Slingtrainer ist erhältlich bei:

KWON KG

Unterfeldring 3
85256 Vierkirchen
Fon: + 49 (0) 8139 88311

Fax: + 49 (0) 8139 88701
Email: info@kwon.de
www.kwon.com



Höno Sport & med GmbH

Arnulfstraße 95a
80634 München
Fon 1: + 49 (0) 89 164110
Fon 2: + 49 (0) 89 236805-0
Fax: + 49 (0) 89 165375
Email: office@hoeno.eu
www.hoeno.eu



bodyCROSS® -functional fitness concepts-

Rainer Herrmann
Steinastraße 10
94086 Bad Griesbach
Mobil: + 49 (0) 151 21666428
Fon 1: + 49 (0) 8532 923439
Fon 2: + 49 (0) 89 12497265
Email: info@bodycross.de
www.bodycross.de

Daniel Adam
Schützeiche 4
53757 Sankt Augustin
Mobil: + 49 (0) 1522 1609872
Fon: + 49 (0) 2241 9053416

Email: info@bodycross.de
www.bodycross.de

BodyCROSS® Partner



Pilateszentrum Dresden

Internet: www.sportellements.de



Für weitere effektive und intensive Trainingsmethoden
besuchen Sie einen unserer Slingtrainer-Workshops.

FITNESS NEU DEFINIERT!
www.bodycross.de