

Rainer Herrmann - Daniel Adam



SUNGTTZAINETZ BASIS GUIDE



#### **BodyCROSS® - Functional Fitness**

R. Herrmann & D. Adam GbR Steinastrasse 10 94086 Bad Griesbach +49 1522 1609872 +49 174 3909896 info@bodycross.de

info@bodycross.de www.bodycross.de

Facebook: www.facebook.de/diefitnessmanufaktur



#### Inhaltverzeichnis

Seite 3	 Sicherheitshinweise
Seite 4	 Nutzungsinformationen
Seite 12	 Brustmuskulatur
Seite 15	 Rückenmuskulatur
Seite 18	 Beinmuskulatur
Seite 22	 Armmuskulatur
Seite 26	 Rumpfmuskulatur
Seite 30	 Schultermuskulatur



#### Urheber- & Nutzungsrecht

Das Begleitheft 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

BodyCROSS<sup>®</sup> ist eine eingetragene und geschützte Wort- / Bildmarke. Die Benutzung der Wort- und Bildmarke im Geschäftsverkehr obliegt alleinig den Markeninhabern.

#### 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 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 trockenen und 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. Halten Sie dabei die Stellacht fest in einer Hand.



Achten Sie beim Trainieren sie nur 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 Qualitäts- oder Sicherheitsmangel dar.



Sollten sie einen Slingtrainer mit Umlenkrolle erworben haben, gelten zusätzliche Hinweise. Achten sie immer auf einen festen Sitz der Prusikschlaufen und ziehen sie diese vor dem Training nochmals fest. Pflegen sie Ihre hochwertige Umlenkrolle regelmäßig mit Silikonspray um eine lange Lebensdauer zu gewährleisten.

Für die richtige Nutzung der Prusikschlaufen sowie der Längenverstellung finden sie auf www.bodycross.de/manuals hilfreiche Videotutorials.

#### Sicherheitsinformationen für den Umgang mit dem Türanker

Der Türanker ist für den mobilen Einsatz des BodyCROSS Slingtrainers entwickelt worden. Bei der Benutzung sind folgende Hinweise zu beachten:



Der Türanker ist **nur in Schließrichtung** einer stabilen und tragfähigen Tür zu befestigen. Eine Befestigung in Öffnungsrichtung der Tür kann diese beschädigen und Sie können sich evtl. verletzen.

#### Sicherheitsinformationen für den Einsatz des Spacers

Der Spacer dient als Abstandshalter zwischen den beiden Slings und wird durch eine Klemmung der beiden Seile befestigt. Bei der Verwendung entsteht eine weitere Achse die ein noch intensiveres Training und ein einfacheres Handling des Slingtrainers ermöglicht. Bei der Benutzung sind folgende Hinweise zu beachten:

Der Spacer muss gerade (horizontal) zwischen die beiden Slings eingebracht werden. Die Sicherungsschrauben sind zwingend zur Sicherung der Seile zu verwenden.



#### Die Bauteile im Überblick



#### Montage- und Einstellmöglichkeiten Sling Premium

Der Slingtrainer und seine wurden so konzipiert, dass Sie nahezu überall trainieren können. Befestigungsmöglichkeiten (maximale Höhe des Befestigungspunktes 3,00 Meter)

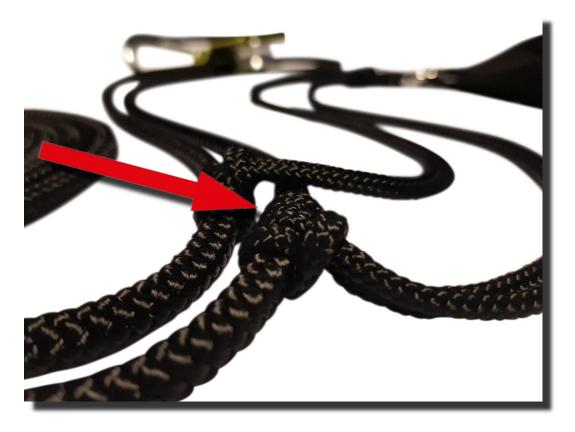
#### Befestigungsalternativen:

- 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.

#### Montage- und Einstellmöglichkeiten Sling mit Umlenkrolle

Dieser Schlingentrainer wurde mit einer noch hochwertigeren Umlenkrolle und zwei zusätzlichen Prusikschlaufen zur Längenverstellung ausgestattet. Sie können die Handgriffe mit den mitgelieferten Kettengliedern entweder unten in die Schlaufen verbauen oder die Prusikseile verwenden.

Diese speziellen Knoten ziehen sich sehr fest und können einfach wieder gelockert werden um die gewünschte Länge einzustellen. Bitte vergewissern sie sich vor dem Training, das sich der Knoten fest genug gezogen hat um ein ungewolltes verrutschen zu vermeiden. Das lockern des Knoten erreichen sie, indem sie die überlagernde Schlaufe des Seils in Pfeilrichtung drücken.



Pflegen sie ihre Umlenkrolle regelmäßig mit etwas Silikonspray um ein Quietschen der Rolle zu verhindern.

Auf <u>www.bodycross.de/manuals</u> finden Sie hilfreiche Videotutorials zur Nutzung und Bedienung unserer Schlingentrainer Produkte.

## Möglichkeiten der Intensitätssteigerung durch Fußstellung und Neigungswinkel





#### Grundlegende Brettposition

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



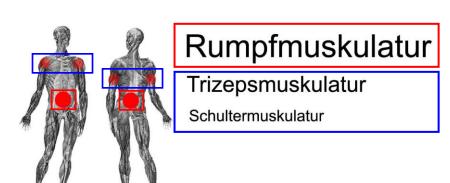
#### **SICHERHEITSHINWEIS**



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



Intensität

low

medium

high

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.
- 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. Dies können sie durch die Position ihrer Ellbogen beeinflussen.
- 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.



## Brustmuskulatur

## Trizepsmuskulatur

Schultermuskulatur

Intensität

low

medium

high

## **BRUST - Liegestütz**

medium

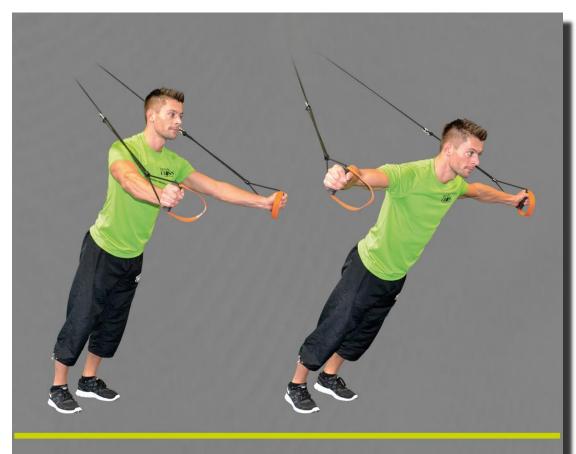


#### **Hinweis:**

Intensivieren sie die Übung bei Bedarf durch einen flacheren Winkel.

#### **BRUST - Flyings**

high



#### **SLING FLYINGS**

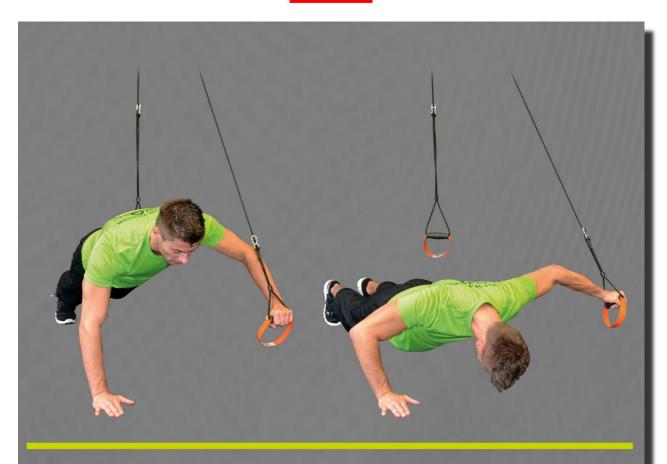
Stellen Sie die Füße etwas mehr als Schulterbreit auseinander. Bringen Sie Ihren Oberkörper in einen Winkel von ca. 45 Grad, die Arme sind dabei gestreckt. Öffnen Sie Ihre Arme und bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam nach unten. Die Arme sind dabei nur leicht angewinkelt. Gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung indem Sie Ihre Arme in einer fliegenden Bewegung vor Ihrem Oberkörper zusammen bringen.

#### Hinweis:

Führen Sie die Übung auf den Knien durch um die Intensität zu verringern.

## BRUST - Liegestütz einhändig

high

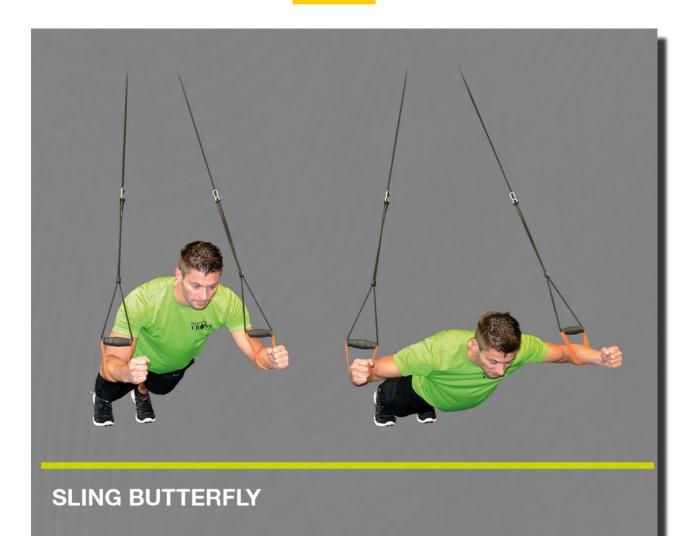


## EINHÄNDIGE LIEGESTÜTZ LATERAL

Bringen Sie Ihren Oberkörper in eine fast liegende Position mit dem Gesicht zum Boden. Greifen Sie dabei mit nur einer Hand den Griff des Slingtrainers. Bewegen Sie Ihren Oberkörper wie bei einem Liegestütz nach unten und strecken Sie Ihren linken Arm dabei langsam zur linken Seite aus und wieder in die Ausgangsposition zurück. Stellen sie Ihre Füße mit den Fußspitzen auf den Boden und vermeiden Sie ein Durchhängen des Körpers. Führen Sie die Übung anschließend mit dem rechten Arm durch.

#### **BRUST - Butterfly**

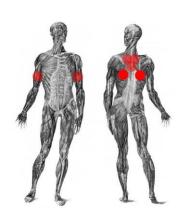
medium



Legen Sie sich mit angewickelten Unterarmen, in die Fußschlaufen des Slings. Bewegen Sie ihre Arme nach außen und Ihren Oberkörper wie bei einem Liegestütz langsam nach unten und wieder in die Ausgangsposition zurück. Konzentrieren Sie sich während der Übung voll auf Ihre Brustmuskulatur.

#### **Hinweis:**

Alternativ können Sie auch die speziellen Armschlaufen von BodyCROSS verwenden.



## Rückenmuskulatur

## Bizepsmuskulatur

Rumpfmuskulatur

Intensität

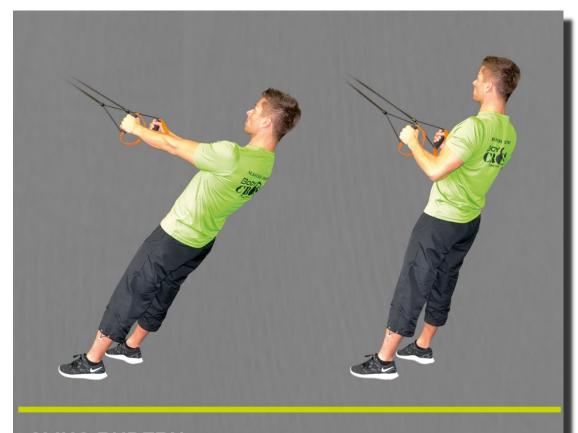
low

medium

high

#### **RÜCKEN - Rudern**

low

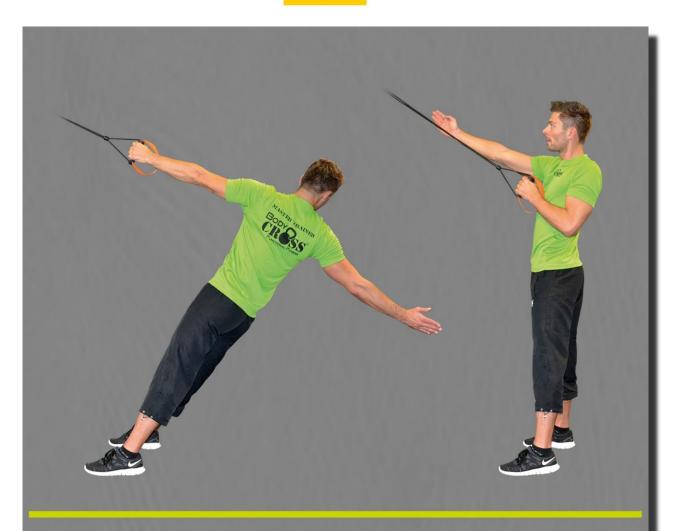


#### **SLING RUDERN**

Stehen Sie mit gestreckten Armen, schulterbreitem Stand und lehnen sich zurück. Ziehen Sie Ihren Oberkörper gleichmäßig nach oben und spannen dabei Ihre Rückenmuskulatur an. Gehen Sie langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.

#### **RÜCKEN – Rudern mit Rotation**

medium

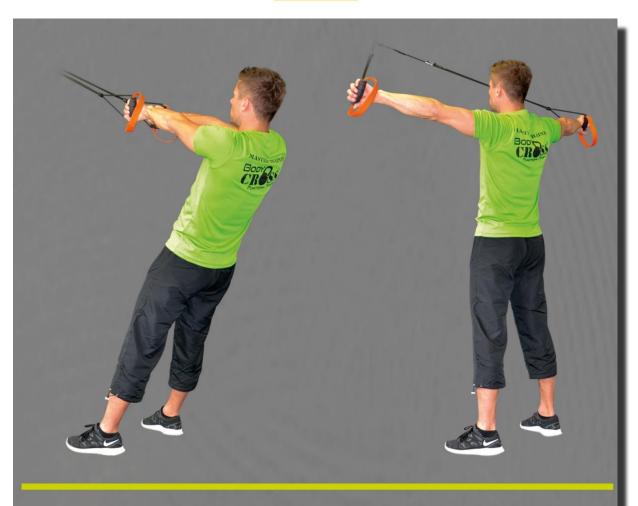


## **SLING RUDERN OBERKÖRPERROTATION**

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Sling, Beine schulterbreit auseinander. Ergreifen Sie nur einen Slinggriff und rotieren Sie Ihren Oberkörper nach außen in eine T-Position. Die Knie zeigen nach vorn. Ziehen Sie sich mit dem linken Arm nach oben und drehen Sie Ihren Oberkörper parallel dazu nach vorn. Führen Sie die Übung anschließend mit dem rechten Arm durch.

#### **RÜCKEN - Rhomboideus**

medium

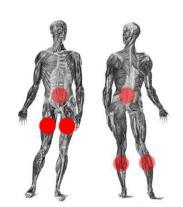


#### **SLING SCHULTER T-STAND**

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.

#### **Hinweis:**

Drehen Sie bei dieser Übung Ihre Handrücken nach innen. Dies aktiviert noch mehr ihre Rückenmuskulatur



## Beinmuskulatur

#### Wadenmuskulatur

Rumpfmuskulatur

Intensität

low

medium

high

#### **BEINE - Vordere Beinmuskulatur**

low



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Sling, Beine schulterbreit auseinander. Heben sie den rechten Fuß vom Boden und gehen Sie in die Hocke, verlagern Sie Ihr Gewicht auf die linke Ferse und strecken Sie das rechte Bein. Ihr linkes Knie sollte dabei parallel zu Ihren Zehen sein. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie die Übung anschließend mit dem rechten Bein durch.

#### **BEINE – Hintere Beinmuskulatur**

medium

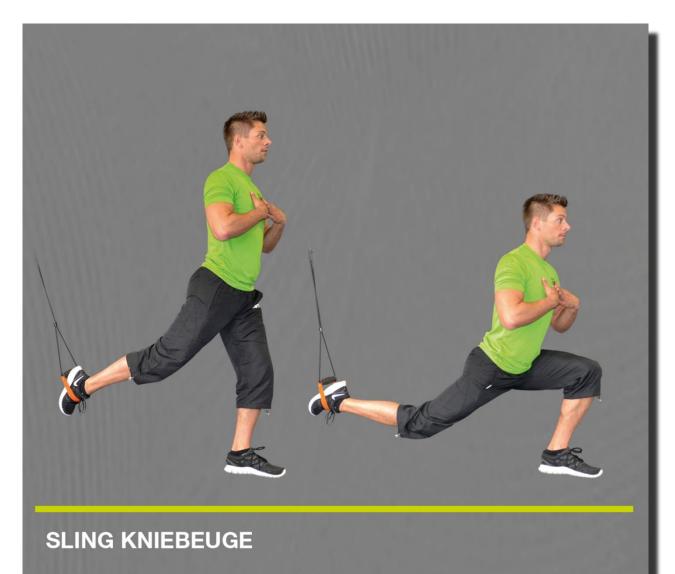


#### Hinweis:

Starten sie bei Bedarf ohne das Hochziehen des Beckens. Nur das anwinkeln der Beine trainiert die hintere Beinmuskulatur.

#### **BEINE- Vordere Beinmuskulatur**

high



Stellen Sie sich mit dem Gesicht weg vom Sling, der rechte Fuß befindet sich in der Fußschlaufe, 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. Führen Sie die Übung anschließend mit dem linken Bein durch.

#### **BEINE- Vordere und innere Beinmuskulatur**

high

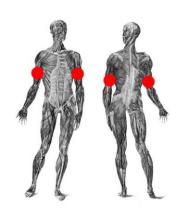


#### SEITLICHE AUSFALLSCHRITT KNIEBEUGE

Stellen Sie sich mit dem Gesicht weg vom Sling, der rechte Fuß befindet sich in der Fußschlaufe 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 nicht über die Fußspitze hinausragt. Blicken Sie während der Übung geradeaus und halten Sie Ihren Rücken gerade. Führen Sie die Übung anschließend mit dem rechten Bein durch.

#### **Hinweis:**

Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über den Fuß schieben. Nutzen Sie bei der Aufwärtsbewegung die Kraft ihres Oberschenkelmuskels.



## Armmuskulatur

Trizepsmuskulatur Bizepsmuskulatur Intensität

low

medium

high

#### **TRIZEPS**

medium



#### **SLING TRIZEPS**

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.

#### Hinweis:

Führen Sie die Übung auf den Knien durch um die Intensität zu verringern.

#### **TRIZEPS**

medium

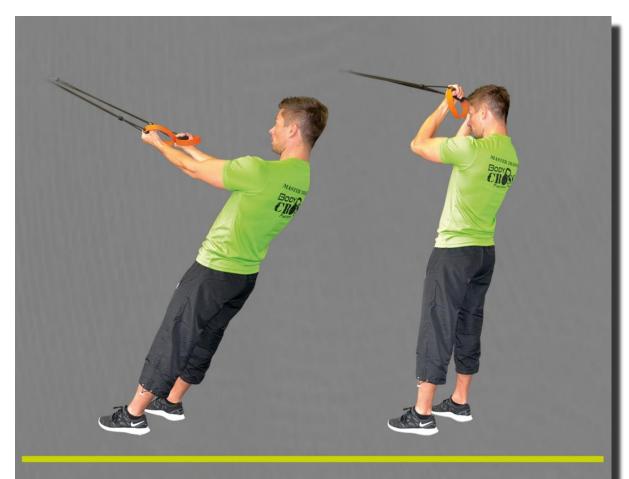


#### **SLING TRIZEPS HOCKEND**

Greifen Sie unterhalb des Befestigungspunktes die Slinggriffe so, dass die Seile außen an Ihrem Arm vorbeigeführt werden. Stellen Sie beide Füße etwa Schulterbreit auseinander und bringen Sie Ihr Gesäß vor die Slinggriffe. Bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam nach unten und halten Sie Ihre Arme eng am Oberkörper. Die Bewegung endet, wenn Ihr Ellenbogen die Schulterhöhe erreicht hat. Gehen Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.

#### **BIZEPS**

low



#### **SLING BIZEPS**

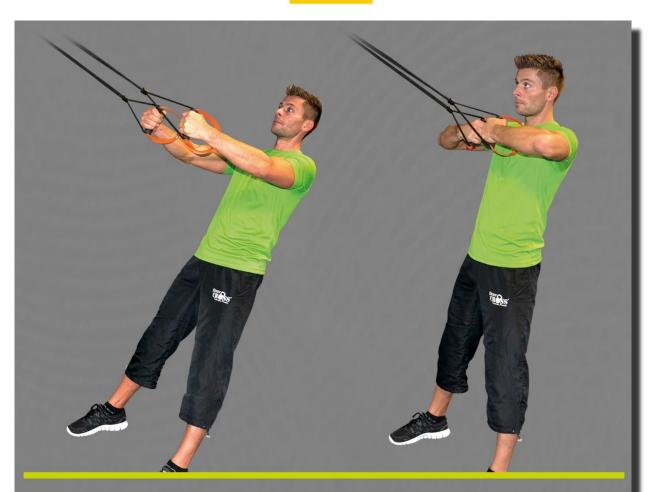
Stehen Sie mit dem Gesicht zum Sling, Füße schulterbreit auseinander, Arme leicht gebeugt, lehnen Sie sich zurück. Ziehen Sie Ihren Oberkörper gleichmäßig nach oben, halten Sie Ihre Ellenbogen schulterbreit nach vorne gestreckt und spannen Sie Ihren Bizeps dabei bewusst an. Gehen Sie wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.

#### **Hinweis:**

Achten Sie darauf, dass Ihre Oberarme nach vorne gerichtet bleiben um nicht in eine Ruderbewegung abzufälschen.

#### **BIZEPS**

medium



## **SLING BIZEPS MEDIAL**

Stehen Sie mit dem Gesicht zum Sling, Füße schulterbreit auseinander, Arme leicht gebeugt, Handflächen zeigen nach innen, lehnen Sie sich zurück. Ziehen Sie Ihren Oberkörper gleichmäßig nach oben, halten Sie Ihre Ellenbogen nach außen auf Schulterhöhe, spannen Sie Ihren Bizeps dabei bewusst an. Gehen Sie wieder langsam in die Ausgangsposition zurück, strecken Sie die Arme nicht vollständig durch.



## Rumpfmuskulatur

## Trizepsmuskulatur

Schultermuskulatur

Intensität

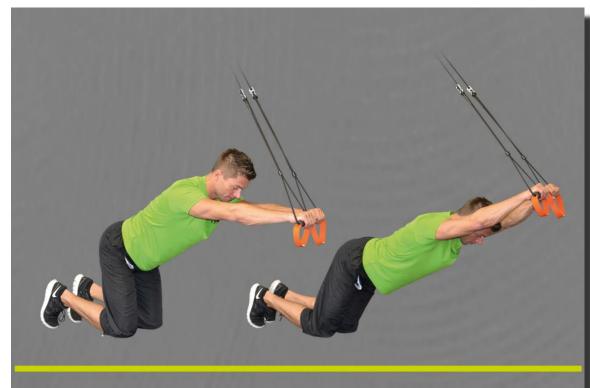
low

medium

high

#### **RUMPF**

low



#### **SLING AUFROLLEN**

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.

#### **RUMPF**

medium



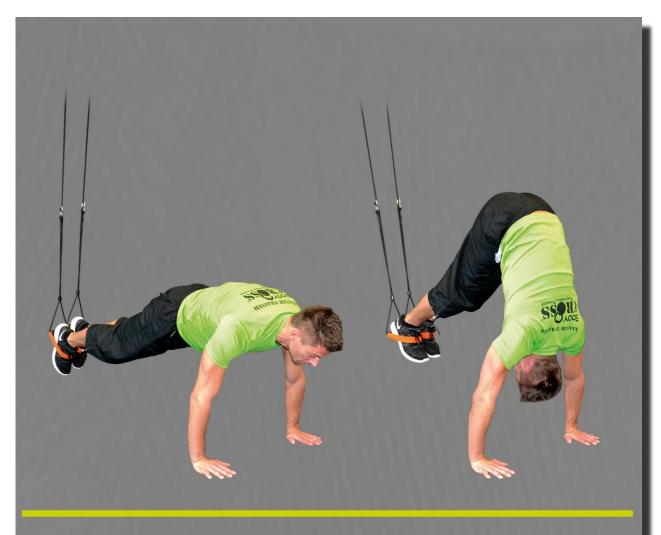
# Platzieren Sie Ihre Füße in den Schlaufen, die Hände befinden sich auf dem Boden. Strecken Sie die Beine und bringen Sie Ihren Oberkörper in eine waagerechte Position. Ziehen Sie die Knie unter Ihren Oberkörper und spannen Sie dabei die Bauchmuskulatur an. Führen Sie die Beine wieder zurück in die Ausgangsposition.

#### Hinweis:

Steigern oder verringern Sie die Intensität indem mehr oder weniger in die Vorspannung des Slings gehen.

#### **RUMPF**

high

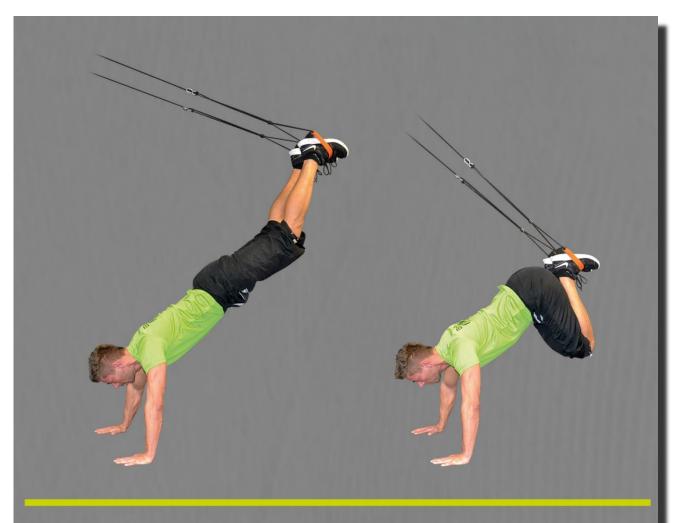


## **HANDSTAND**

Platzieren Sie Ihre Füße in den Fußschlaufen unterhalb des Befestigungspunktes, die Hände befinden sich auf dem Boden. Kippen Sie Ihren Oberkörper wie bei einem Handstand nach vorne. Die Beine sind dabei leicht angewinkelt. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an. Bewegen Sie sich wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.

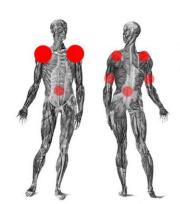
#### **RUMPF**

high



## HANDSTAND CRUNCH

Platzieren Sie Ihre Füße in den Fußschlaufen unterhalb des Befestigungspunktes, die Hände befinden sich auf dem Boden. Bewegen Sie Ihren Oberkörper ca. 1 Meter zurück, so das Sie fast im Handstand sind. 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.



# Schultermuskulatur

Trizepsmuskulatur

Rumpfmuskulatur

Intensität

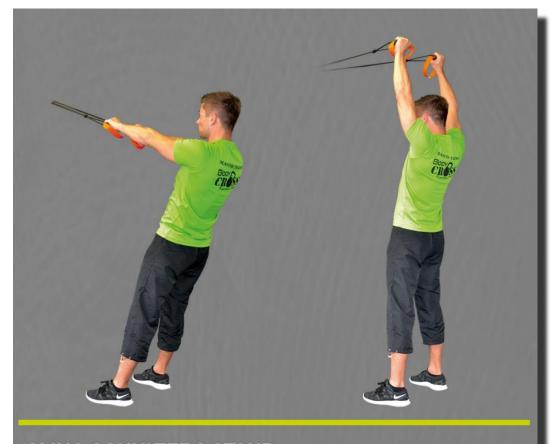
low

medium

high

#### **SCHULTER**

medium

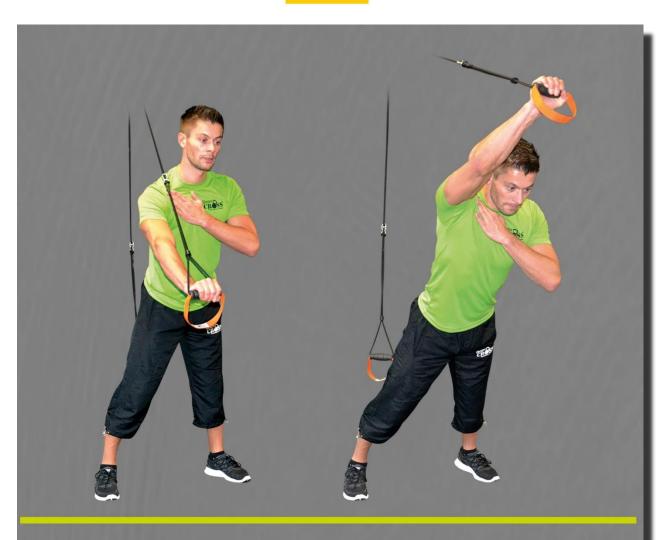


#### **SLING SCHULTER I-STAND**

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.

#### **SCHULTER**

medium

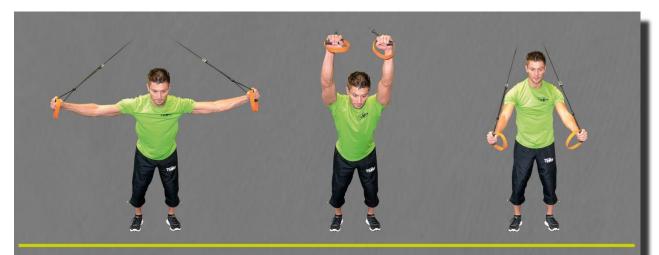


## **EINARMIGES AUFROLLEN**

Stehen Sie mit dem Gesicht weg vom Sling, Beine schulterbreit auseinander, Arm vor der Brust gestreckt. Die freie Hand legen Sie auf der gegenüberliegenden Schulter ab. Heben Sie den rechten Arm nach oben und gehen Sie mit Ihren Oberkörper langsam nach vorne. Halten Sie den Rücken gerade und die Arme gestreckt. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie die Übung anschließend mit dem linken Arm durch.

#### **SCHULTER**

medium



#### **SLING AUFROLLEN ROTIEREND**

Stehen Sie mit dem Gesicht weg vom Sling, Beine schulterbreit auseinander, Arme seitlich gestreckt. Bewegen Sie die Arme langsam nach oben und gehen Sie mit Ihrem Oberkörper in eine gestreckte Haltung. Halten Sie den Rücken gerade und die Arme gestreckt. Bewegen Sie anschließend Ihre Arme nach und unten und drücken Sie Ihren Oberkörper wieder nach oben in die Ausgangsposition und strecken Sie Ihre Arme wieder seitlich nach außen. Achten Sie auf Ihre Körperspannung!

#### **Hinweis:**

Konzentrieren Sie sich hierbei auf die Grundspannung in Ihrem Rumpf um die Rotationsbewegung der Arme kontrolliert durchführen zu können.

