

10 Wochen Sling Trainingsplan

Führen Sie alle Übungen nach einem allgemeinen Aufwärmen in der Reihenfolge von 1-10 oder von 10-1 durch. Achten Sie auf eine stabile Körperhaltung und konzentrieren Sie sich auf eine korrekte Ausführung der Bewegungen. Beachten Sie die Sicherheits- und Trainingshinweise in unserem Slingtrainer Manual und www.bodycross.de/manuals.

Wählen Sie Ihrem Leistungsstand entsprechend Ihren Trainingsplan (Anfänger oder Fortgeschrittene). Nutzen Sie einen Timer mit Signalfunktion (z.B. Tabata App oder Gymboss).

Anfänger: Aktive Zeit / Pause / Runden

Woche 1-2	Woche 2-4	Woche 5-6	Woche 7-8	Woche 9-10
Aktiv: 30 Sek. Pause: 30 Sek. Runden: 2	Aktiv: 30 Sek. Pause: 20 Sek. Runden: 2	Aktiv: 30 Sek. Pause: 20 Sek. Runden: 3	Aktiv: 30 Sek. Pause: 15 Sek. Runden: 3	Aktiv: 40 Sek. Pause: 20 Sek. Runden: 3

Fortgeschrittene: Aktive Zeit / Pause / Runden

Woche 1-2	Woche 2-4	Woche 5-6	Woche 7-8	Woche 9-10
Aktiv: 30 Sek. Pause: 20 Sek. Runden: 3	Aktiv: 40 Sek. Pause: 20 Sek. Runden: 2	Aktiv: 30 Sek. Pause: 15 Sek. Runden: 4	Aktiv: 40 Sek. Pause: 20 Sek. Runden: 4	Aktiv: 60 Sek. Pause: 30 Sek. Runden: 3

Je nach Trainingsgefühl und Tagesform können Sie die aktiven Zeiten, die Pausenzeiten sowie die Rundenanzahl erhöhen oder senken.

Trainieren Sie mit dem BodyCROSS® Slingtrainer 2-3 Trainingseinheiten pro Woche.

BodyCROSS® - Functional Fitness wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training.

Übung 1 - 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, strecken Sie die Arme nicht vollständig durch



Übung 2 - Sling Liegestütze



Stellen Sie die Füße etwas mehr als Schulterbreit auseinander, Arme gestreckt. Bringen Sie Ihren Oberkörper in einen Winkel von ca. 45 Grad und drücken sie sich wieder nach oben.

Konzentrieren Sie sich während der Übung voll auf Ihre Brustmuskulatur.

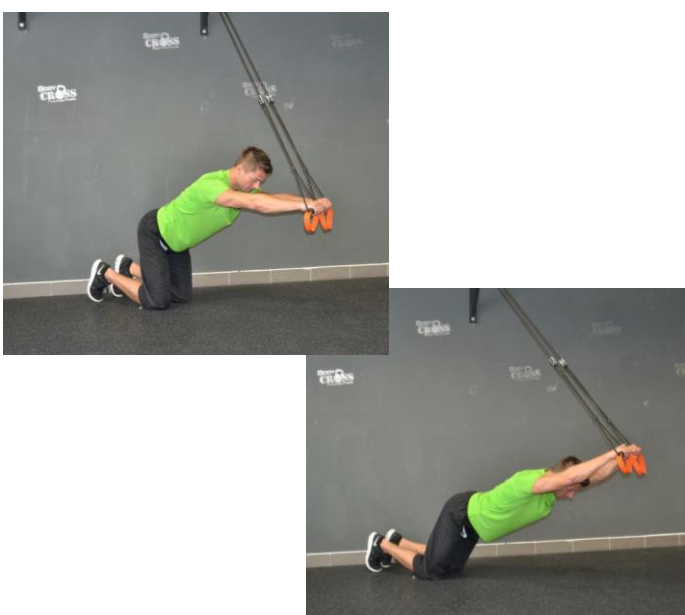
Übung 3 - Sling Beckenheben

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

Heben Sie nun kontrolliert Ihr Becken nach oben und senken Sie dieses wieder ab.



Übung 4 - 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.

Übung 5 - Sling Rudern

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.

Gehen Sie langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.



Übung 6 - Sling Crunch



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. Führen Sie die Beine wieder zurück in die Ausgangsposition.

Achten Sie auf Ihre Körperspannung!

Übung 7 - Sling Beinbizeps

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben auf den Boden.

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.



Übung 8 - Sling Rhomboideus



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

Konzentrieren sie sich auf die obere Rückenmuskulatur.

Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Übung 9 - Ausfallschritte



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.

Wechseln Sie das Bein und achten sie auf Ihr Gleichgewicht.

Halten Sie Ihr Knie hinter der Fußspitze

Übung 10 - 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 hinten und drücken Sie Ihren Oberkörper zurück,

Die Ellenbogen bleiben dabei auf Kopfhöhe nach vorne gestreckt.

