

SCHLINGENTRAINING



1. OBERKÖRPER

1.1 Chest Press

Zielmuskulatur: Brustmuskulatur / Arme / Schultern
Setting: Seil lang / Füße parallel

Ausgangsposition



Endposition



1.2 Push Up

Zielmuskulatur: Brustmuskulatur / Arme / Schultern
Setting: Seil lang / Füße parallel

Ausgangsposition



Endposition



1.3 Row

Zielmuskulatur: Rücken / Arme / Schultern
Setting: Seil lang oder mittel / Füße parallel

Ausgangsposition



Endposition



1.4 Delta Fly

Zielmuskulatur: Rücken / Arme / Schultern
Setting: Seil lang oder mittel / Füße Ausfallschritt oder parallel

Ausgangsposition



Endposition



1.5 Biceps Curl

Zielmuskulatur: Oberer Rücken / Arme / Schultern

Setting: Seil mittel / Füße parallel

Ausgangsposition



Endposition



1.6 Triceps Press

Zielmuskulatur: Arme / Rumpf

Setting: Seil mittel / Füße parallel

Ausgangsposition



Endposition



2. BEINE

2.1 Lunge

Zielmuskulatur: Beine

Setting: Seil lang oder mittel / Füsse parallel

Ausgangsposition



Endposition



2.2 Hängender Lunge

Zielmuskulatur: Beine

Setting: Seil lang / Füsse parallel

Ausgangsposition



Endposition



2.3 Skijumper

Zielmuskulatur: Beine / Rumpf

Setting: Seil lang oder mittel / Füsse parallel

Ausgangsposition



Endposition



2.4 Hip Press

Zielmuskulatur: Beine / Gesäss

Setting: Seil lang / Ferse in Schlinge

Ausgangsposition



Endposition



3. RUMPF

3.1 Backextension

Zielmuskulatur: Rücken / Nacken

Setting: Seil lang oder mittel / Füsse parallel

Ausgangsposition



Endposition



3.2 Lateral Flexion

Zielmuskulatur: Rumpf seitlich

Setting: Seil lang / Füsse parallel

Ausgangsposition



Endposition

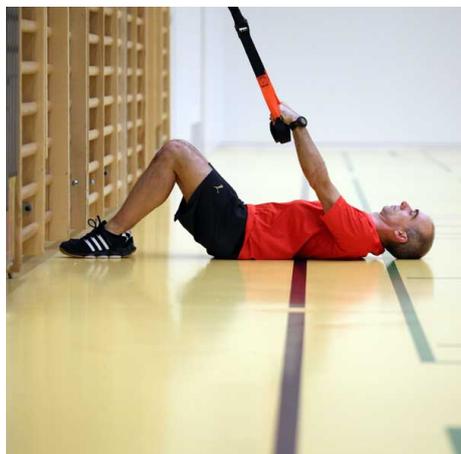


3.3 Roll Up

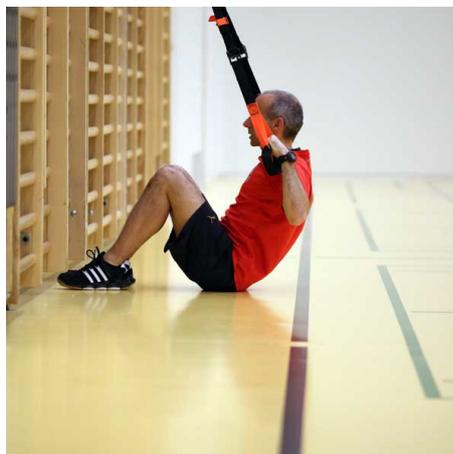
Zielmuskulatur: Bauch

Setting: Seil lang

Ausgangsposition



Endposition



3.4 Plank

Zielmuskulatur: Bauch

Setting: Seil lang / Füße in Schlinge

Ausgangsposition



Endposition



4. BEMERKUNGEN

Allgemein

Schlingentraining (Sling Training) ist ein sehr effektives **Ganzkörpertraining**, welches von zwei norwegischen Physiotherapeuten entwickelt wurde und später durch die **US Navy Seals** bekannt wurde. Ein Fitnessstraining mit den Suspension Ropes ist ein koordinativ anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Bei der Ausführung der Übungen muss der Rumpf immer stabilisiert werden. Das macht das Training intensiv und effektiv. Beim Training an Maschinen werden einzelne Muskeln isoliert trainiert. Beim Schlingentraining hingegen sind es immer ganze Muskelketten, welche angesprochen werden.

Smartphone

Die Übungen kannst du auch über dein Smartphone abrufen, so dass du sie immer dabei hast.

Scanne den rechten **QR Code** oder folge dem Link unten:



Shortlink:

<http://bit.ly/1NkcoEn>

Original Link:

<http://lernpfad.bgs-chur.ch/e-sport/gesundheit/schlingentraining.php>

Apps

Im Internet findest du auch Apps mit vielen Übungen. Dort kannst du deine Trainings selber zusammenstellen.

Empfehlenswert ist das App VT Suspension. Die Übungen werden in Videos vorgeführt und du kannst deine eigenen Trainings auf Zeit oder Anzahl Wiederholungen zusammenstellen.



Virtual Trainer Suspension

- 71 Übungen in HD Qualität
- CHF 5.00