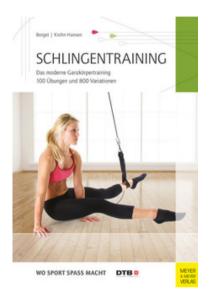
Berget A / Krohn-Hansen L Schlingentraining

Reading excerpt

Schlingentraining
of Berget A / Krohn-Hansen L
Publisher: Meyer & Meyer Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b18765

In the <u>Narayana webshop</u> you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com



Inhalt

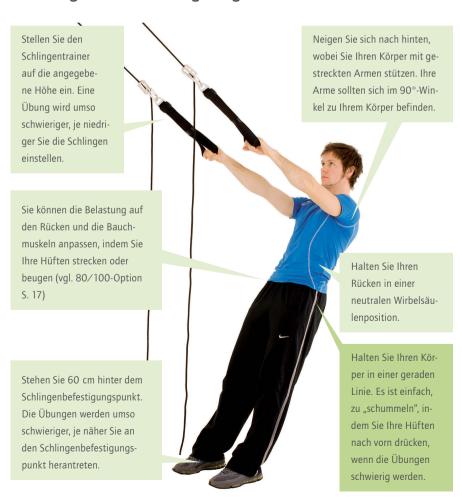
Eir	ıleitung	8
	Warum dieses Buch?	10
	Zur Geschichte des Schlingentrainings	11
	Fangen Sie an!	12
I	Bevor Sie beginnen	15
	Aktive Bauchmuskeln	16
	Perfekte Haltung	17
	Die 80/100-Option	17
	Core-Stabilität	18
	Core-Stabilität in der Brettposition	20
	Core-Stabilität im Stand	21
	Sätze und Wiederholungen	22
	Wiederholungs- und Satzempfehlungen je nach Aktivität	23
П	Trainieren mit Schlingen	25
	Grundlage: Nach hinten geneigte Position	26
	Nach vorn geneigte Position	28
	Stützfuß	30
Ш	Holen Sie das Maximum aus dem Buch heraus	33
	Wie Sie sich zurechtfinden	34
	Startposition	34
	Endposition	34
	Schlingenhöhe	36
	Schwierigkeitsgrad	37

IV	Übungskatalog				39		
1	Ganzkörperworkout				39		
1.1	Kniebeuge und Rudern		1.2	Ausfallschritt und Fly			
1.3	Ausfallschritt mit Seitbeugung	42					
1.4	Von der einbeinigen Kniebeuge in den Ausfallschritt						
1.5	Überkopfboxen	44	1.6	Schlittschuhlaufen	45		
1.7	Sprintstart	46	1.8	Haltungskniebeuge	47		
2	Beinkraft				49		
2.1	Einbeinige Kniebeuge	50	2.2	Einbeinige Kniebeuge mit Rotation	51		
2.3	Ausfallschritt rückwärts	52	2.4	Vom Ausfallschritt rückwärts in den Spru	ung 53		
2.5	Stabilitätsausfallschritt	54	2.6	Einbeinige tiefe Kniebeuge	55		
2.7	Hamstringcurl	56	2.8	Hoher Hamstringcurl	57		
2.9	Einbeiniger Hamstringcurl	58	2.10	Von der hohen Streckung zur Grätsche	59		
2.11	Beinheben in Schlingen	60	2.12	Inneres Oberschenkelheben	61		
3	Oberkörper- und Schulterk	raft			63		
3.1	Kniender Superman	64	3.2	Superman			
3.3	Einhändiger Superman	66	3.4	Flies	67		
3.5	Umgekehrte Ellbogen-Flies	68	3.6	Umgekehrte Flies	69		
3.7	Y-Flies	70	3.8	A-Flies	71		
3.9	Einarmiges Rudern	72	3.10	Klimmzüge in Schräglage	73		
3.11	Seitpresse mit gebeugten Armen	74	3.12	Seitpresse	75		
3.13	Außenrotation	76	3.14	Innenrotation	77		
3.15	Hammercurls	78	3.16	Einarmiger Bizepscurl	79		
3.17	Trizepspresse	80	3.18	Einarmige Trizepspresse	81		
3.19	Liegestütze in der Schräglage	82	3.20	Liegestütze	83		
3.21			3.22	Unterstütze Dips	84		
3.23	Dips	85	3.24	Klimmzüge	86		
3.25	Von Klimmzügen in der Schräglage in	die Triz	zepspress	e	87		

4	Core-Kraft und Bauchmusk	celn			89		
4.1	Vorwärtsneigung	90	4.2	Knie vom Boden gelöst			
4.3	Das Brett		4.4	Radfahren in Schlingen	93		
4.5	Omega-Übung	94	4.6	Seitliche Omega-Übung	95		
4.7	Verdrehtes Brett		4.8	Delta-Übung			
4.9	Körpersäge	98	4.10	Seitbrett	99		
4.11	Dynamische Seitbrettübung	100	4.12	Brettübung in Rückenlage	101		
4.13	Einbeinige Brettübung in Rückenlage	102	4.14	Brettübung in Rückenlage mit Drehung	. 103		
4.15	Schlingenbrücke	104	4.16	Radfahren in Schlingen	. 105		
4.17	Beinanheben				. 106		
4.18	Aktivierung der schrägen Bauchmuskeln in einer breiten Schlinge						
5	Extremes Schlingentraining	q			109		
5.1	Extreme Brettübung	_	5.2	Handstandpresse in der Schräglage			
5.3	Handstandpresse		5.4	Verdrehtes Seitbrett			
5.5	Extreme Omega-Übung	114	5.6	Doppelt aufgestützes Brett	115		
5.7	Einarmiger abgestützter Liegestütz	116	5.8	Einarmige Liegestütze in Schlingen	116		
5.9	Vom Grätschsitz in die halbe Flair-Posi				117		
5.10	Beinheben in breiten Schlingen	118	5.11	Extremes Schwingen	119		
5.12	Beinheben im Hang	120	5.13	V-ups	121		
5.14	Hängen und drehen	122	5.15	Handstände in Schlingen	. 123		
5.16	Verdrehte Liegestütze	124	5.17	Das Ei	125		
5.18	Hängende Situps	126	5.19	Kniebeuge in Schlingen	. 127		
5.20	Schreibmaschinen-Klimmzüge	128	5.21	Unterstützter Klimmzug mit einer Hand	129		
6	Stretching und Entspannu	ng			131		
6.1	Mobilisierung des oberen Rückens	132	6.2	Seitliche Rückendehnung	. 133		
6.3	Brustdehnung	134	6.4	Latissimusdehnung	. 135		
6.5	Rückenmobilisierung	136	6.6	Pendel	. 137		
6.7	Grätschen in den Schlingen	138	6.8	Hüftrotatoren	. 139		
6.9	Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur 14						
6.10	Dehnung der Gesäßmuskulatur	141					
6.11	Quadrizepsdehnung	142	6.12	Hüftbeugerdehnung	. 143		
7	Sportspezifische Workouts				145		
Bildn	achweis				208		

TRAINIEREN MIT SCHLINGEN

Grundlage: Nach hinten geneigte Position



Eine Übung leichter oder schwerer zu machen, ist so einfach, wie einen Schritt vorwärts oder rückwärts zu tun. Wenn Sie einen Schritt nach vorn machen, wird der Winkel zwischen Ihrem Körper und dem Boden spitzer, wodurch das Körpergewicht, das Sie brauchen, um die Hebeaktion durchzuführen, zunimmt.

Je näher Ihre Füße sich am Schlingenbefestigungspunkt befinden, desto schwieriger wird die Übung.

Wenn Sie sich in spitzem Winkel zum Boden befinden, beginnen Ihre Füße, nach vorn zu rutschen. Um dies zu verhindern, beugen Sie Ihre Knie so, dass die gesamte Fußsohle Kontakt mit dem Boden hat.

Wenn Sie eine Übung mit gebeugten Knien absolvieren, sollte Ihr Rücken sich immer noch in einer neutralen Wirbelsäulenposition befinden. Um eine zusätzliche Herausforderung zu stellen, können Sie versuchen, Ihre Knie zu strecken, während Sie sich aus der hinteren Position nach oben ziehen.



Nach vorn geneigte Position



Den Schwierigkeitsgrad einer Übung zu verringern oder zu erhöhen, ist einfach, indem Sie einen Schritt vorwärts oder rückwärts machen. Ein Schritt rückwärts führt zu einem spitzeren Winkel zwischen Ihrem Körper und dem Boden, wodurch das Körpergewicht zunimmt, das Sie für die Hebeaktion benötigen.

Je näher sich Ihre Füße am Schlingenbefestigungspunkt befinden, desto schwieriger wird die Übung.

Je kräftiger und erfahrener Sie werden, desto eher sind Sie in der Lage, einen Schritt zurück *hinter* den Schlingenbefestigungspunkt zu machen!



Stützfuß

Einen Fuß zur zusätzlichen Unterstützung zu verwenden, ist von Vorteil, wenn Sie:

- eine Übung zum ersten Mal probieren;
- sich hinsichtlich einer Übung unsicher fühlen;
- mit Dropsätzen trainieren

Um einen Stützfuß zu verwenden, setzen Sie ein Bein vor das andere, während Sie eine Übung absolvieren.

Sie können nun den Stützfuß verwenden, um sich abzudrücken und eine Übung einfacher zu machen. Der Stützfuß reduziert insbesondere die Anforderungen an die Core-Muskeln. Wenn Sie einen Armworkout absolvieren, ist der Stützfußeinsatz eine gute Technik, um Ihre Arme bis zum Muskelversagen zu belasten.

In der nach hinten geneigten Position

Stellen Sie einen Fuß hinter den anderen, wobei Ihre Zehen soeben den Boden berühren. Jetzt können Sie sich während schwieriger Übungen vom hinteren Fuß abstoßen. Behalten Sie eine neutrale Wirbelsäulenposition bei und achten Sie darauf, dass Ihr Körper gerade und auch in den Hüften gestreckt ist.

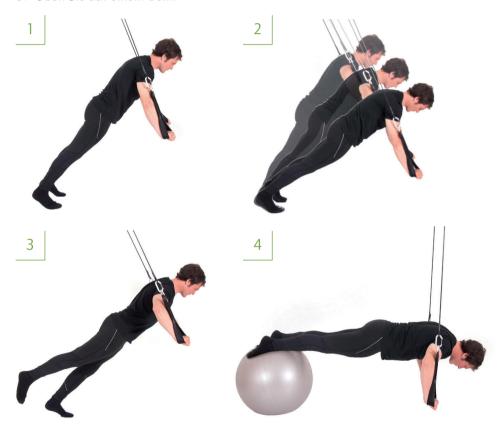


In der nach vorn geneigten Position

Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Wenn eine Übung zu schwierig ist, verwenden Sie den vorderen Fuß, um sich vom Boden abzudrücken. Behalten Sie eine neutrale Wirbelsäulenposition bei und achten Sie darauf, dass Ihr Körper eine gerade Linie bildet.

Einer der großen Vorteile des Schlingentrainings besteht darin, dass Sie den Widerstand so einstellen können, dass er zu Ihrem Leistungsniveau passt. Im Folgenden finden Sie einige Möglichkeiten der Erhöhung des Schwierigkeitsgrades, die auf jede Übung angewendet werden können.

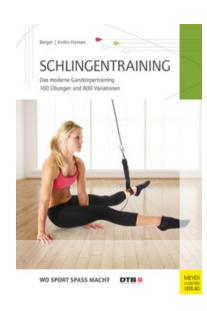
- 1. Bewegen Sie sich nach hinten.
- 2. Verringern Sie die Schlingenhöhe.
- 3. Üben Sie auf einem Bein.
- 4. Üben Sie auf einer instabilen Oberfläche.



Es gibt mehrere weitere Möglichkeiten, um eine Übung leichter oder schwerer zu machen, je nachdem, welche Ausstattung Sie verwenden. Ein Schrägbrett oder Zugseile können Übungen noch schwieriger machen.

Schlingentraining entwickelt sich schnell, das heißt, es werden ständig neue Übungen entwickelt und es erscheinen ständig neue Kombinationen von Schlingentrainern und anderen Geräten. Um die neuesten Entwicklungen und Übungen zu sehen, besuchen Sie unseren Blog unter www.slingexercise.com.

Ш



Berget A / Krohn-Hansen L

Schlingentraining

Dea moderne Conzkärpertrai

Das moderne Ganzkörpertraining 100 Übungen und 800 Variationen

208 pages, pb publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life <u>www.narayana-verlag.com</u>