

FUNCTIONAL FITNESS Schlingen- training

BJÖRN KAFKA &
OLAF JENEWEIN

Der neue
Fitnessstrend für
Anfänger,
Fortgeschrittene
und Profis



DK
DELIUS KLASING
SPORT



BJÖRN KAFKA & OLAF JENEWEIN

FUNCTIONAL FITNESS
Schlingentraining

DELIUS KLASING VERLAG

EINFÜHRUNG	6	23. Seitrudern	45	49. Atomic Push-up	73
TRAININGSPLAN FÜRS		24. Schwebende W-Halte	46	50. Fliegender T-Liegestütz	74
KRAFTTRAINING	12	25. Schwebende V-Halte	47	51. Pistol	75
WIE FIT SIND SIE?	14	26. Schwebende T-Halte	48	52. Pull Twist Push	76
AUFHÄNGEPUNKT	18	27. Stern	49		
		28. Bizeps-Curl	50	TRAININGSPLÄNE	78
		29. Kniebeuge	51	ANFÄNGER	80
		30. Überkopf-Kniebeuge	52	FORTGESCHRITTENE	106
		31. Ausfallschritt		PROFIS	132
		rückwärts	53		
STUFE 1	20	32. Schwebender			
1. Die einfache Planke	21	Ausfallschritt	54		
2. Beckenheben	22	33. Aufgehängter			
3. Theken-Übung	23	Ausfallschritt	55		
4. Gehaltener Überzug	24	34. Seitlicher			
		Ausfallschritt	56		
STUFE 2	26	35. Ice-Skater	57	GLOSSAR	158
5. Fliegender Bergsteiger	27	36. Sprinter	58		
6. Anti-Rotation	28				
7. Kleine Brücke		STUFE 3	60		
mit Knieheber	29	37. Schwebende			
8. Schwebende Überzüge	30	Planke mit Rotation	61		
9. Liegestütz in		38. Klappmesser			
den Schlingen	31	umgedreht	62		
10. Liegestütz		39. Rotation im Stand	63		
plus Anti-Rotation	32	40. Schwebender Skorpion	64		
11. Butterfly	33	41. Schwebende			
12. Schwebende Schrägbank	34	Rumpfbeuge	65		
13. Fliegender		42. Klappbrücke	66		
Liegestütz	35	43. Schwebende schräge			
14. Hohes Rudern	36	Rumpfbeuge	67		
15. Damen-Liegestütz	37	44. Kleine Brücke			
16. Engel im Schnee	38	mit Rotation	68		
17. Butterfly reverse	39	45. Schwebender			
18. Dynamische Brücke	40	Scheibenwischer	69		
19. Radfahrer	41	46. Pendel	70		
20. Swimmer's Pull	42	47. Powerpull	71		
21. Brustschwimmer	43	48. Liegestütz			
22. Rudern am		mit Klappbrücke	72		
Schlingentrainer	44				

**EIN
FÜH
RUNG**

Wie Sie Ihr Krafttraining mit der Schlinge strukturieren

Wie Sie Ihr Schlingentraining in den sportlichen Alltag integrieren: Erfolg im Sport knüpft an einen Trainingsplan an. Ohne eine Struktur können Sie kein sinnvolles Training aufbauen und Ihre Fortschritte nicht dokumentieren. Zudem hilft ein Plan, kontinuierlich zu arbeiten – das Wichtigste für Erfolg.

Die Kunst liegt in der Kontinuität, in der Auswahl und der somit angemessenen Belastung des Athleten zu seinem jetzigen Fitnessstand – klingt dieser Satz kompliziert? Soll er nicht, aber er beschreibt im Grunde genau, warum Millionen Menschen am Sport verzweifeln:

- 1.** Sie arbeiten nicht kontinuierlich. Ich nenne es das 1.-Januar-Phänomen. Mit dem guten Vorsatz wird die ersten Tage gerannt, bis nach zwei Wochen die Schuhe wieder in der Ecke liegen.
- 2.** Die richtige Auswahl: Im Internet finden sich tausende tolle Übungen, die immer neue Superlative an Schwierigkeiten übertreffen. Für Normalsterbliche sind sie meist zuviel und schaden eher, als Nutzen zu schaffen. Starten Sie immer klein.
- 3.** Die Menge macht das Gift. Wenn Sportler gleich 60 Minuten am Schlingentrainer Gas geben, werden sie 1. massiv überfordert werden, da der Rumpf spätestens nach 30 Minuten schlapp macht und 2. einen Muskelkater haben, der eine mehrtägige Pause erzwingt und somit Trainings-

tage verschenkt. Übrigens, die erste im Original erhaltene Aufzeichnung planmäßigen Trainings stammt aus dem 14. Jahrhundert vor Christus und beschreibt eine Art Intervalltraining für Wagenpferde (Seidenspinner 2005, p. 2). Es gilt die Regel: Jedes Training wirkt. Aber wirkt es auch in der angestrebten Art und Weise? Die Erfahrung aus der Trainingswissenschaft hat über die Jahrtausende Reihenfolgen und Inhalte von Trainingshandlungen identifiziert, die besser wirken als andere:

→ *Ein Training besteht aus* Einleitung (Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Belastung), Hauptteil (das Üben der angestrebten Fähigkeiten) und Schluss (den Körper wieder systematisch in den Ruhezustand zurückführen).

→ *Training sollte (wenn möglich) das Schwache stärken, ohne die Stärken zu schwächen, sie vielmehr betonen (nicht immer ist das möglich: Lance Armstrong musste ein weniger kraftvoller Fahrer werden, um die Tour de France gewinnen zu können. Er opferte seine herausragende Kraft zu Gunsten eines besseren Leistungsgewichtes, das ihn dann auch am Berg siegfähig machte).*

Wie fit bin ich?

Wie steht es um Ihre Fitness? In diesem Kapitel prüfen Sie Ihren Ist-Zustand. Mit den vorgegeben Tests können Sie einordnen, ob Sie eher zu den Anfänger- oder doch zu den Fortgeschrittenen- oder Profiübungen greifen können.

Wie fit bin ich? Diese Fragen können Sie sich in diesem Kapitel selbst beantworten. Anhand von neun verschiedenen Tests checken Sie Ihre Stärken und Schwächen. Dabei fragen wir Ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination ab. Dieser Kurztest hilft Ihnen, die richtige Auswahl der Übungen zu finden und sich in die passende Kategorie einzuordnen (Anfänger, Fortgeschrittener, Profi). Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen aber mit dem Anfängerübungen und Trainingsplänen zu starten. Wiederholen Sie den Test monatlich, um Ihre Fitness-Entwicklung zu überprüfen. Zur Einschätzung Ihres Fitnessstands bedienen wir uns der Anforderung, die man beim Militär findet. Das hat nichts mit unserer militänten Ader zu tun, vielmehr mit der großen Vielseitigkeit dieser Tests.

DIE KRUX MIT DER RUMPFKRAFT

Die Tests der Rumpfkraft dienen dazu, ein ausgewogenes Kraftverhältnis der Körperseiten zu ermitteln. Wenn eine Seite Anfängerniveau zeigt, hat Ihr Rumpf Anfängerniveau, selbst wenn die andere Seite Profiergebnisse erzielt. Fürs komplexe Schlingentraining gilt: Die Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied. Wie schon vorher erwähnt: Fitness-Studios sind voll von Athleten, die 300 kg an der Beinpresse mit

Leichtigkeit schaffen, an 150 Kniebeugen aber scheitern und erst recht an einem Klappmesser im Schlingentrainer. Der limitierende Faktor dabei ist in der Regel das Unvermögen des Athleten, seine Wirbelsäule unter Last stabil zu halten. Rückenpapst Stuart McGill bestätigt das: „Fast alle Leute, die Rückenschmerzen entwickeln, machen Bewegungsfehler. Der wohl häufigste ist, die Wirbelsäule zu bewegen, während sie unter Last ist.“ Wirklich stark sind Sie also nur, wenn der Rumpf die Kraft Ihrer Beine weiterleiten kann bis zu den Armen. Fast jede Übung im Schlingentrainer spricht genau diese Schwäche an: Insbesondere Trainings in waagerechter Lage zum Untergrund fordern Sie mehr als Ihnen lieb ist. Schlingentraining braucht Geduld, Hingabe und Sorgfalt; dafür ist die Anpassung Ihres Körpers an die Widerstände genau das, was Sie im echten Leben benötigen.

WILLKOMMEN IM ECHTEN LEBEN

Wer häufiger mit der Bahn reist, kann bei jedem Halt die Wirkungslosigkeit der meisten Fitness-Regime bewundern; immer dann, wenn die Koffer in die Gepäckablage über Kopf sollen. Hier spielt das Training mit freien Gewichten seine Stärken aus, denn ähnlich wie das Gepäck folgt die Hantel keiner festen Bewegungsbahn, es sein denn, diese Bahn wird vom Athleten erzeugt.

TEST IHRER FITNESS

① *Seitstütz: Sie sind in Seitlage, stützen sich auf den Ellbogen, die Beine liegen auf einander. Heben Sie nun das Becken ab, bis Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Bleiben Sie in dieser Position bis zum Abbruch durch Erschöpfung.*

ANFÄNGER: 60 Sekunden

FORTGESCHRITTENE: 90 Sekunden

PROFIS: über 90 Sekunden



③ *Superman: Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden und heben Beine, Kopf und Arme ab. Die Arme werden neben den Kopf gehoben. Halten Sie diese Position, so lange Sie können.*

ANFÄNGER: 140 Sekunden

FORTGESCHRITTENE: 180 Sekunden

PROFIS: über 180 Sekunden



② *Können Sie mit Fersen, Po, Schulterblättern und Hinterkopf an einer Wand stehen und die Arme soweit nach vorn oben heben, dass Ihre Arme neben Ihren Ohren sind und Ihre Daumen die Wand berühren?*

ANFÄNGER: Po und Schulter bekommen Sie an die Wand. Den Hinterkopf nicht.

FORTGESCHRITTENE: Sie schaffen es, die Daumen an die Wand zu legen.

PROFIS: Die Daumen sind an der Wand, Kopf und Schulter können abgelöst werden.



④ *Sind Sie in der Lage, mit Ihren Fingern den Boden vor Ihren Zehen zu berühren und dabei die Knie durchgedrückt zu lassen?*

ANFÄNGER: Sie erreichen knapp die Schienbeine.

FORTGESCHRITTENE: Sie berühren mit den Fingerspitzen den Boden.

PROFIS: Die Handflächen liegen auf dem Boden.



STUFE

1

1

1. Die einfache Planke

Der sanfte Einstieg zu mehr Kraft

1} Nehmen Sie die Liegestützhaltung ein. Anstatt auf Ihren Händen legen Sie das Körpergewicht auf den Unterarmen ab und in die Schlingen. Ihr Körper bildet von den Schultern bis zum Gesäß eine Gerade. Der Kopf bleibt ebenfalls in dieser Linie. Spannen Sie Rumpf und Gesäß an und verharren Sie ein Intervall lang in dieser Position; atmen Sie weiter.

●●● **TIPP:**

Achten Sie darauf, im Lauf der Übung weder in Richtung Katzenbuckel noch Richtung Hängebauch auszuweichen.

1



STUFE

3

3

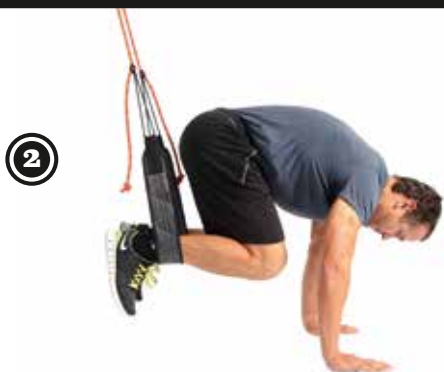
49. Atomic Push-up

Die etwas einfachere Variante des Klappmessers mit Liegestütz

- 1}** Hängen Sie die Füße in die Schlaufen und nehmen Sie eine Liegestützhaltung ein. Ihr Körper bildet von den Schultern bis zu den Füßen eine Gerade. Spannen Sie Rumpf und Gesäß an.
- 2}** Ziehen Sie beide Knie zur Brust. **3}** Kehren Sie in Position 1 zurück und machen Sie einen Liegestütz.

●●● **TIPP:**

Ziehen Sie die Knie so dicht wie möglich zum Brustkorb.



**TRAI
NING
FORT
GESCH
RITT
ENE**

9. Tag



45 Sek.



Pause: 15 Sek.



4 Sätze



Gesamt: 16:00 Min.

①



8. Schwebende Überzüge

← **Stufe 2** Seite 30

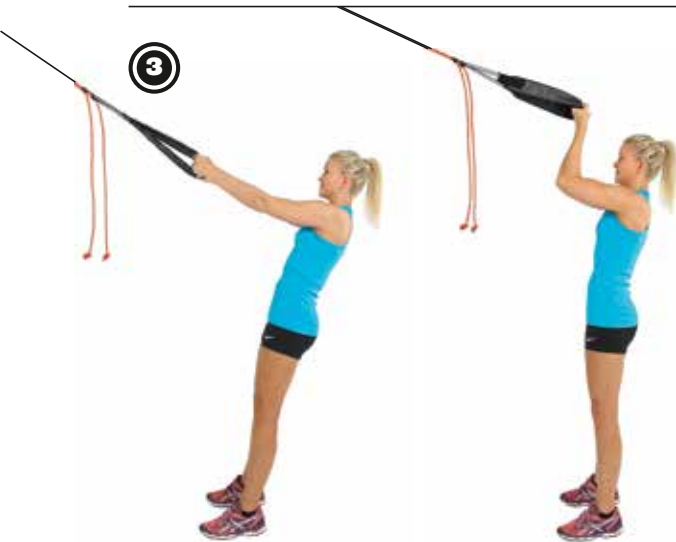
②



7. Kleine Brücke mit Knieheber

← **Stufe 2** Seite 29

③



28. Bizeps-Curl

← **Stufe 2** Seite 50

④



33. Aufgehängter Ausfallschritt

← **Stufe 2** Seite 55

10. Tag



40 Sek.



Pause: 20 Sek.



4 Sätze



Gesamt: 16:00 Min.

1



50. Fliegender T-Liegestütz

← Stufe 3 Seite 74

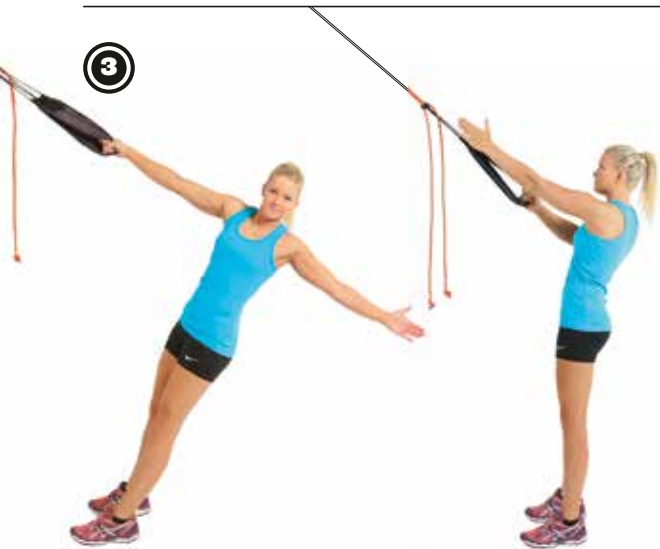
2



51. Pistol

← Stufe 3 Seite 75

3



47. Powerpull

← Stufe 3 Seite 71

4



13. Fliegender Liegestütz

← Stufe 2 Seite 35

11. Tag

⌚ 40 Sek.

⌚ Pause: 20 Sek.

🔄 4 Sätze

🕒 Gesamt: 16:00 Min.



37. Schwebende Planke mit Rotation

← Stufe 3 Seite 61



51. Pistol

← Stufe 3 Seite 75



4. Gehaltener Überzug

← Stufe 1 Seite 24



14. Hohes Rudern

← Stufe 2 Seite 36

Top-Fitness durch funktionelles Training mit dem *Slingtrainer*!

Der Schlingentrainer ist ein ideales Hilfsmittel zur Steigerung von Fitness und Muskelkraft. Mit Übungen aus dem funktionellen Training lässt er sich optimal für das Ganzkörpertraining einsetzen. Komplette Bewegungsabläufe stärken Kraft, Gleichgewicht und Muskelkoordination. Mehr Stabilität und Leistungsfähigkeit sind das Ergebnis. Das macht die Übungen aus:

- **Hohe Wirksamkeit durch intensive Muskelbelastung**
- **Einfacher Trainingsaufbau**
- **Flexible Einsatzmöglichkeiten**
- **Perfekt sowohl für allgemeines wie gezieltes Training**

Trainingsexperte Björn Kafka und Physiotherapeut Olaf Jenewein erklären das Konzept und präsentieren speziell für das Schlingentraining erarbeitete hocheffektive Work-outs.



www.deliuss-klasing.de

