

WO SPORT SPASS MACHT

Schlingentraining

Das moderne Ganzkörpertraining

100 Übungen und 800 Variationen

Lennart Krohn-Hansen & Anders Berget

Inhalt

Einleitung	8
Warum dieses Buch?	10
Zur Geschichte des Schiingentrainings	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
II Trainieren mit Schlingen	25
Grundlage: Nach hinten geneigte Position	26
Nach vorn geneigte Position	28
Stützfuß	30
III 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	40	1.2	Ausfallschritt und Fly	41
1.3	Ausfallschritt mit Seitbeugung	42			
1.4	Von der einbeinigen Kniebeuge in den Ausfallschritt				43
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 Sprung	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 Schulterkraft

63

3.1	Kniender Superman	64	3.2	Superman	65
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	Liegestütze auf einem Cymnastikball	83	3.22	Unterstützte Dips	84
3.23	Dips	85	3.24	Klimmzüge	86
3.25	Von Klimmzügen in der Schräglage in die Trizepspresse				87

4 Core-Kraft und Bauchmuskeln 89

4.1	Vorwärtsneigung	90	4.2	Knie vom Boden gelöst	91
4.3	Das Brett	92	4.4	Radfahren in Schlingen	93
4.5	Omega-Übung	94	4.6	Seitliche Omega-Übung	95
4.7	Verdrehtes Brett	96	4.8	Delta-Übung	97
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				107

5 Extremes Schiingentraining 109

5.1	Extreme Brettübung	110	5.2	Handstandpresse in der Schräglage	III
5.3	Handstandpresse	112	5.4	Verdrehtes Seitbrett	113
5.5	Extreme Omega-Übung	114	5.6	Doppelt aufgestütztes Brett	115
5.7	Einarmiger abgestützter Liegestütz	116	5.8	Einarmige Liegestütze in Schlingen	116
5.9	Vom Grätschsitz in die halbe Flair-Position				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 Entspannung 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				140
6.10	Dehnung der Gesäßmuskulatur	141			
6.11	Quadrizepsdehnung	142	6.12	Hüftbeugerdehnung	143

7 Sportspezifische Workouts 145