

FRANK THÖMMES

# Schlingentraining

*Effektives und sanftes  
Bodyweight-Training  
für den ganzen Körper*



**COPRESS**  
**SPORT**

Vorwort ..... 8

# 1

## Was ist Schlingentraining?



Ursprung in der Physiotherapie ..... 12

Wirkmechanismus beim Schlingentraining ..... 13

Schlechte Eigenwahrnehmung bei Schmerz ..... 13

Körpertragendes Training ..... 14

Vorspannung ..... 15

Vor- und Nachteile des Schlingentrainings ..... 16

Individuell anpassbar – Progression/Regression ..... 20

Weitere Möglichkeiten, um Übungen zu erschweren – Progression ..... 20

» Hebelarm 21 · Aufhängepunkt am Körper 22  
Schlingentfernung zum Boden 23 · Instabilität  
der am Boden verbleibenden Punkte 24 · Reduktion  
der Stützpunkte am Boden 25 · Einseitige  
instabile Stützvarianten 26 · Zusatzbewegungen  
27 · Fußpositionen 28 · Stützposition mit  
unterschiedlicher Fußstellung 30

Was ist Funktionelles Training? ..... 32

Vom Krabbeln zum Schlingentraining ..... 32

Lokale und globale Muskelsysteme ..... 33

Hoher Alltagstransfer ..... 33

Schwachstellen identifizieren und korrigieren ..... 33

Schlingentraining als Coretraining – Mythos Core ..... 34

Übungen in verschiedenen Bewegungsachsen ..... 36

» Körperlängsachse parallel zum Boden 36  
Seitstütz im Sling und schräger Recrunch plank 37  
Roll out 38 · Seitliches Auf- und Einrollen 39

# 2

## Praktische Tipps bevor es losgeht



Aufbau eines Schlingentrainers ..... 42

So sehen Schlingentrainer aus ..... 43

Aufwärmen ..... 50

Belastungssteuerung ..... 51

# 3

## Die besten Übungen mit Schlingen



Das Ziel: Stabil in den Seilen hängen .... 54

Den eigenen Körper als Haupttrainingsgerät verstehen ..... 55

Basisübungen für das Becken ..... 56

- » Becken anheben – Hip lift 57 · Komplette Körperstreckung 60 · Körperstreckung mit alternativen Arm-/Beinpositionen 61 · Körperstreckung mit alternativer Armposition 62 · Körperstreckung mit reduzierter Stützfläche 63 · Beckenlift mit gebeugter Hüfte 64 · Mit gebeugten Knien 66

Basisübungen für den Rumpf ..... 68

- » Unterarmstütz – Plank 70 · Plank am Boden und auf dem Balance-pad 71 · Stütz auf instabiler Fläche 72 · Stützen in den Schlingen 73 · Mit gebeugter Hüfte 74 · Seitliches Stützen im Unterarmstand – Side plank 76 · Mit Hüftbeugung 78 · Mit reduzierter Stützfläche 79 · Ausrollen – Roll out 80 · Ausrollen in Schrittstellung mit Armen außen 84 · Roll out mit breiten Armen in paralleler Fußstellung 86 · Einarmiger Roll out mit Trizeps-Streckung 87

Basisübungen für Arme und Schultergürtel ..... 88

- » Ruderübung – Long pull 89 · Long pull mit Rotation 90 · Einarmige Zugübung mit Rotation 92 · Ruderzug im Sitzen 94 · Zugübung mit langen Armen im Sitzen 96 · Im Sitzen mit Rotation 98 · Mit Beckenlift und Ruderzug 100

Basisübungen für Stützpositionen ..... 102

- » Liegestütz – Push up, schulterstabilisierend 103 · Beine in den Schlingen 104 · Mit gebeugter Hüfte 106 · Recrunch in der Stützposition 108 · Mit reduzierter Stützfläche 110 · Mit zusätzlicher Instabilität 111

Basisübungen für die Beine ..... 112

- » Kniebeugen – Beinbewegungen 112 · Einbeinige Kniebeuge mit Fuß in Schlaufe – Laufimitation 113 · Einbeinige Kniebeuge mit Ausfallschritt nach hinten 114 · Seitlicher Ausfallschritt 116 · Einbeinige Kniebeuge hinten gekreuzt 117 · Einbeinige Kniebeuge – Single leg squat 118

# 4

## Trainingsprogramme



Programm für Einsteiger ..... 122

- » Kniebeuge 123 · Beckenlift 124 · Roll out im Vierfüßlerstand 126 · Zugübung im Sitzen 128

Programm für Fortgeschrittene ..... 130

- » Einbeinige Kniebeuge hinten gekreuzt 131 · Beckenlift mit Zusatzbewegungen 132 · Push up Varianten 134 · Push up mit gebeugter Hüfte 136 · Langer Ruderzug im Stehen 138 · Long pull mit Rotation 140 · Roll out – Ausrollen des Körpers 142

Programm für Profis ..... 144

- » Kniebeuge mit Laufimitation 146 · Beckenlift mit einseitiger Schlingenunterstützung 148 · Stützübungen für Profis 150 · Seitliche Stützvariante mit Hüftbeugung 151 · Push up mit gebeugter Hüfte 152 · Push up mit zusätzlicher Instabilität 153

Der Autor ..... 155

Links ..... 156

Impressum ..... 159