



DER SCHLINGEN- TRAINER

INHALTSVERZEICHNIS

DER SCHLINGENTRAINER

EINLEITUNG	2
TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND	5
Beanspruchte Muskelpartien	7
Gesundheitliche Vorteile	9
Abnehmen dank Trainings mit dem Schlingentrainer	11
TEIL II: TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!	15
Aufwärmen	17
Verschiedene Übungen, die Sie mit dem Schlingentrainer durchführen können	19
Darauf sollte man beim Training mit dem Schlingentrainer achten	26
Die 10 häufigsten Fehler (und wie Sie sie vermeiden)	31
TEIL III: TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER UND TRAININGSPLÄNE	35
Trainingsbereiche und -methoden	38
Trainingsplanung	40
Regeneration	41
SCHLUSSWORT	43



EINLEITUNG

EINLEITUNG

Einleitung

Mit einem Schlingentrainer ist es möglich, die Körperkraft, sowie das Balancegefühl auf sehr schonende Weise zu verbessern. Der große Vorteil eines solchen Schlingensystems liegt darin, dass die einzelnen Muskelgruppen ganz gezielt aktiviert werden können. Dies geschieht durch spezielle Übungen für die Beine, die Arme oder den Rumpf. Mit der Bezeichnung Schlingentrainer oder *Sling Trainer* wird Bezug auf die breiten Schlingen und Schlaufen genommen, aus denen dieses Trainingsgerät besteht. An der Wand, der Zimmerdecke oder der Tür montiert, bietet der Schlingentrainer die Möglichkeit, das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand zu nutzen.

Die Schlingentrainer, die mittlerweile in zahlreichen Geschäften und natürlich im Internet zur Verfügung stehen, überzeugen durch eine **strapazierfähige Qualität** und lassen sich in vielen Bereichen einsetzen. Sie eignen sich unter anderem für den **Profisport** bzw. für die Vorbereitung der Athleten, für das **leichte oder verstärkte Fitnessstraining** zuhause, sowie für den **physiotherapeutischen Einsatz**.

Durch das *Suspension Training* mit dem Schlingentrainer werden also die verschiedenen Muskelzonen intensiv gestärkt, und zwar nicht nur durch Kraftübungen, sondern auch durch das Ausbalancieren der Gegenkräfte, die durch das Schlingensystem und das darin hängende Eigengewicht entstehen.

So lassen sich speziell die Beinmuskeln oder die Bauchmuskeln trainieren, je nachdem, welches Trainingsziel man vor Augen hat. Gleichzeitig **fördert** der *Sling Trainer* die **koordinativen und die propriozeptiven Fähigkeiten**, worauf wir später noch im Detail eingehen werden. Das gute Körpergefühl und die neue Stärke durch das Schlingentraining sorgen für

einen wesentlichen Vorteil gegenüber den sportlichen Mitstreitern, wenn man sich beispielsweise auf Kraft- oder Ausdauersportarten vorbereitet.

Beim Schlingentraining gibt es inzwischen **verschiedene Spezialübungen**, die ein Zeichen für die Weiterentwicklung in diesem Bereich sind.

So führt man bei einer physiotherapeutischen oder Reha-Maßnahme vorwiegend langsame und leichte Übungseinheiten durch, die darauf abzielen, den Gleichgewichtssinn zu schulen oder die Beweglichkeit auf sanfte Art zurückzugewinnen.

Im Fitnessstudio hingegen geht es um ein intensives Training, das als *High Intensity Programm* oder *Intervalltraining* bezeichnet wird. Hier hat der Körper Zeit, sich in den eingeplanten Pausen zwischen den Trainingseinheiten zu erholen, so dass die Muskulatur aufgebaut wird. In Kombination mit einer darauf abgestimmten Ernährung und ggf. auch mit der Zufuhr von speziellen Aufbaupräparaten erhält man so relativ schnell einen gestählten Körper. Bei dieser Form der Gesundheitsförderung braucht man jedoch nicht unbedingt künstliche Nahrungsergänzungsmittel, denn auch vitaminreiche Kost und gesunde Nährstoffe helfen dem Körper dabei, fit und stark zu werden.

Die Konzentration auf die Fitness und das Krafttraining scheint in den letzten Jahren noch angestiegen zu sein. Die Vorteile der Eigengewichts-Übungen sind nicht nur beim Schlingentraining ein wichtiges Element. Auch *Calisthenics* und andere Trendsportarten setzen auf das eigene Körpergewicht, um die Muskeln zu aktivieren. Der Widerstand, der beim Schlingentraining entsteht, basiert quasi auf dem Eigengewicht: Dies macht das Gerät so effektiv.

EINLEITUNG

Ein baldiger Erfolg ist damit schon von vornherein vorauszusehen, vor allem, wenn man die Übungen an seine Fähigkeiten und natürlich an das Trainingsziel anpasst.

Durch die **vielfältigen Trainingsvarianten** lernt man, seine eigene Konstitution richtig einzuschätzen und die vorhandenen körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen zu bekämpfen, ohne dass man sich dabei überanstrengen muss. Abhängig vom Ziel und von den Prioritäten trainiert man etwas intensiver oder eher gemäßigt. Gerade diese individuelle Anpassungsfähigkeit macht den Sling Trainer zu einem gefragten Trainingsgerät. Auch bei einer behutsamen Anwendung zeigt er sich sehr effektiv, sei es im sportlichen Bereich oder in der Ergotherapie.

Ein weiteres wichtiges Kriterium ist die Motivation, die während des Schlingentrainings aufrecht erhalten wird: Das leichte Schwingen macht großen Spaß und auch die Kraftübungen scheinen zunächst leicht zu sein und stetig dazu aufzufordern, noch ein paar Einheiten durchzuführen. Entsprechend positiv ist der gesamte Trainingseffekt.

Der Schlingentrainer wird im Allgemeinen **inklusive Montageset** geliefert. Je nach Modell wird das Gerät an der **Decke** aufgehängt, an der **Wand** montiert oder am **Türrahmen** fixiert. Besonders belastungsfähig sind die Sling Trainer, die an der Decke oder Wand verschraubt werden. Gerade bei den Übungseinheiten, bei denen das ganze Körpergewicht vom Schlingentrainer getragen wird, ist eine hohe Stabilität notwendig. Gleichzeitig sorgt die Aufhängung für eine gewisse Instabilität, denn der Sling Trainer soll ein wenig schwingen und so durch die Änderung bei der Zugrichtung oder unter Druck noch effektiver arbeiten. Dieser Effekt kann ggf. noch durch eine Extra-Feder intensiviert werden. Ein Schlingensystem mit besonders weichem Übergang unterstützt diese

Wirkung und vermeidet ein unsauberes Ruckeln bei der Belastung. Entsprechend angenehmer werden die Übungen mit dem Sling Trainer.

Zur Erweiterung des Schlingentrainers gibt es **spezielle Zusatzelemente**, die den heimischen Fitnessbereich erweitern und die Trainingsmöglichkeiten vielfältigen. So eignet sich beispielsweise ein *Balance Board* zum Abstützen, um das Schlingentraining abwechslungsreicher zu machen. Mit einer Sprossenwand sind spezielle Übungen möglich, zudem kann sie ggf. zum Fixieren des Sling Trainers verwendet werden. Im Allgemeinen reicht jedoch der Schlingentrainer alleine aus, um mit dem individuellen Ganzkörper-Training zu beginnen.





**TEIL I:
MEDIZINISCHER
HINTERGRUND**

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Mit einem Sling Trainer kann man seine Fitness sehr schonend verbessern, gleichgültig, wie alt man ist oder wie es mit der grundsätzlichen Konstitution aussieht. Auch für diejenigen, die sich im Alltag nur wenig bewegen, lohnt es sich, einen Schlingentrainer zu kaufen und regelmäßig zu trainieren. Das Schlingentraining ist **für die Gesundheit sehr förderlich und hat** außerdem **einen medizinisch fundierten Hintergrund**.

Durch die spezielle Art des *Muskel- und Balance-Trainings* werden sämtliche Muskelgruppen oder nur einzelne Muskelbereiche angesprochen. Damit erhält man also einen idealen Ausgleich zu der so oft beklagten Unbeweglichkeit am Arbeitsplatz. In der Folge erhält der Körper eine verbesserte Stabilität, die wiederum die aufrechte Körperhaltung begünstigt. Die Motivation bzw. der Spaß am Schlingentrainer sorgt ebenfalls für ein angenehmes Gefühl und wirken sich somit positiv auf das gesundheitliche Befinden aus. In der Physiotherapie und im Rahmen von Reha-Behandlungen kommt der Schlingentrainer ebenfalls zum Einsatz und liefert hier gute Ergebnisse, sei es in Form von mehr Beweglichkeit oder gestärkten Muskeln.

Die medizinische Therapie mit dem Sling Trainer ist ähnlich aufgebaut wie die Trainingspläne für Sportler. Typischerweise beginnt man mit einem geringen Pensum und steigert die Übungseinheiten nach und nach, um das Training an den individuellen Fitnessstand anzupassen. Durch spezielle Elemente ist es möglich, die Seile des Trainingsgeräts so auszurichten, dass die Übungen etwas angenehmer werden, weil beispielsweise für die Schultern mehr Platz bleibt. Des Weiteren kann durch ein Verschieben der Seilaufhängung auch der Schwierigkeitsgrad verändert werden, sei es aufgrund der Balance oder wegen dem erhöhten Kraftaufwand.

Die medizinischen Erkenntnisse von Gesundheitsexperten, Physiotherapeuten und Fitnesstrainern zeigen auf, wie **vorteilhaft** der Einsatz des Sling Trainers **für die verschiedenen Muskelgruppen** ist. Mit einem methodischen Training lassen sich die Muskeln in Bauch und Rücken gezielt aktivieren, die Schultern und Arme, der gesamte Rumpfbereich, sowie die Beine. Diverse Veröffentlichungen zum Thema Motorik, Propriozeption und Gesundheits-Training zeigen die Vorzüge der Schlingentrainer auf und weisen auf den medizinischen Nutzen einer individuellen Trainingstherapie hin. Die praktischen Hinweise und das theoretische Hintergrundwissen geben den Interessierten nicht nur eine hilfreiche Anleitung an die Hand, sondern sie belegen auch statistische Erkenntnisse und Analysen über die körperlichen Reaktionen auf das Eigengewicht-Training.

Die Neurophysiologen und die Muskel-Spezialisten haben festgestellt, wie die Gelenke und deren Stabilisatoren auf die instabilen Reize des Schlingentrainers reagieren. Ob es sich um schnelle und relativ anspruchsvolle Bewegungen handelt oder um langsame, kontrollierte Übungen, **durch die Vibration des Schlingensystems ist die Aktivierung der Stabilisatoren in den Muskeln extrem effektiv**. Im normalen Alltag werden diese Muskelgruppen häufig vernachlässigt, dabei spielen sie eine Hauptrolle, wenn es um die Kontrolle der Körperhaltung geht und um die Leistungsfähigkeit auch bei scheinbar kleinen Belastungen. Durch das Schlingentraining steigert man also die Strapazierfähigkeit des gesamten Körpers. Dies ist sicherlich ein wichtiger Grund dafür, dass die *Sling Trainer* in den letzten Jahren so beliebt geworden sind.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Die Übungen sind auch als *Suspension Training* bekannt und lassen sich perfekt in eine Reha-Therapie oder in eine physiotherapeutische Maßnahme einbauen.

Der Schlingentrainer kann gegen Schulter- und Rückenschmerzen helfen, er stabilisiert den Rumpf und auch die Brustwirbelsäule. Je nachdem, welche Muskeln man aktiviert bzw. mit welchen Übungen man beginnt, wird der Körper straffer und stärker. Die individuelle Progression, die man im Trainingsplan festhalten und auch im praktischen Einsatz durchführen sollte, bestimmt die Intensität des Schlingentrainings.

Zusätzliche Gewichte können in die Trainingseinheiten integriert werden, sind jedoch im Normalfall nicht erforderlich. Üblicherweise setzt das Schlingentraining ausschließlich auf das eigene Körpergewicht und die Schwerkraft. Diese Systematik führt zu der progressiven Kraftentwicklung und schont gleichzeitig die Gelenke. Mediziner sehen die Möglichkeit der Schwierigkeitseinstufung als sehr vorteilhaft an und empfehlen ihren Patienten eine allmähliche Leistungssteigerung. So lässt sich das Trainingslevel gezielt auf die jeweilige Zielgruppe bzw. auf den persönlichen Fitnessstand abstimmen. In diesem Teil möchten wir noch etwas detaillierter auf die medizinischen Hintergründe und die gesundheitlichen Vorzüge des Schlingentrainings eingehen.

Beanspruchte Muskelpartien

Während des Schlingentrainings lassen sich verschiedene Muskelpartien beanspruchen, von den Arm- und Schultermuskeln über Rücken und Bauch bis hin zu Hüfte und Beinen. Allerdings ist gerade im **Rumpfbereich ein hoher *Fatburning-Effekt*** zu beobachten. Die Bauchmuskulatur und die gesamte Körpermitte profitieren deshalb besonders von dem Schlingentraining und der Aktivierung der hier sitzenden Muskeln. Das Abnehmen und die Modellierung der Figur sind entsprechend oft der eigentliche Grund, warum sich so viele Menschen für einen Sling Trainer entscheiden. Die Muskulatur wird stärker und die Haut bekommt bei einem regelmäßigen Training eine sichtbare Straffung. Man wird schlanker und je nach Trainingsintensität bildet sich bei den Bauchmuskelübungen mit dem Sling Trainer möglicherweise ein Sixpack. Auch bei den leichteren Übungen bleiben die Muskeln im Allgemeinen angespannt, so dass die Kombination aus Muskelaufbau und Fettverbrennung perfekt funktioniert.

Wenn sich die Muskeln in den Pausen des Intervall- oder Krafttrainings entspannen, beginnt ihre Wachstumsphase. Aus diesem Grund legen viele erfahrene Sportler immer einen Tag Pause zwischen ihren Trainingseinheiten ein, um den Muskeln Zeit für den Aufbau zu geben. Im Fitnesscenter, draußen im Garten oder auch in der Wohnung lassen sich mit einem geeigneten Trainingsplan die Muskelgruppen mehr oder weniger gezielt stärken.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Als Bauch-Weg-Trainingsgerät ist der *Sling Trainer* perfekt geeignet. So einfach das Gerät auch konstruiert ist, es bietet sich für unzählige praktische Übungen an und hilft dabei, speziell die Beine oder den unteren Rücken zu kräftigen. Eine **schlanke Taille** ist bei Frauen das Schönheitsideal, während Männer von einem **definierten Six-pack** träumen. Beides ist mit dem Schlingentrainer möglich, wenn man seinen Trainingsplan durchzieht und ein wenig Disziplin hat. Durch die kräftigeren Bauchmuskeln sieht man nicht nur fit aus, sondern die inneren Organe sind durch die Stabilisierung auch besser geschützt. Durch die entsprechenden Übungen auf dem Trainingsplan lässt sich dieses Ziel schon innerhalb eines relativ kurzen Zeitraums erreichen, wenn man gleichzeitig die Ernährung gesünder gestaltet.

Bei den verschiedenen Übungen muss man unbedingt die Kontrolle über jede einzelne Bewegung behalten. Wenn die Muskeln falsch belastet werden, so erhöht sich das Risiko einer Verletzung; zudem leidet man schneller unter Krämpfen oder Schmerzen. Eine ungenaue oder falsche Bewegung wirkt sich eher schädigend auf die beanspruchten Muskelgruppen aus, als dass sie dem Körper hilft. Fehler sollte man sich also gar nicht erst angewöhnen.

Wer schlank werden möchte, für den bieten sich die Trainingseinheiten für einen **flachen Bauch** an. Hier spielen vor allem die tief liegenden Muskeln eine große Rolle. Wer sich schlankere Beine wünscht, für den gibt es Übungen, die speziell die Muskelgruppen in den Ober- und Unterschenkeln ansprechen. Hier wandelt sich das Fett in Muskelmasse um, gleichzeitig strafft sich die Haut. Beides sorgt für eine schlankere Silhouette und für ein strahlendes, fittes Aussehen. Mit einem Spezialprogramm für Bauch, Beine und Po wird das Schlingentraining zum Abnehm-Training. Auch dieses setzt auf einen Mix aus Muskelaufbau und Fettreduktion.

Die **Stärkung der Rückenmuskulatur** ist ein weiteres wesentliches Element beim Schlingentraining. Im Alltag wird der Rücken stärker belastet, als man oft meint: Schon beim Sitzen ist die Beanspruchung sehr hoch, vor allem, wenn man sich kaum bewegt. Das Schlingentraining regt einen dazu an, sich mehr zu bewegen und Übungen mit dem Eigengewicht auszuführen. Das ist nicht nur für Personen mit Übergewicht interessant, denn auch schlanke Menschen freuen sich über kräftigere Muskeln, eine gute Haltung und einen optimierten Gleichgewichtssinn. Selbst bei übergewichtigen Personen ist das Risiko einer Verletzung äußerst gering. Die Gelenke werden optimal geschützt, so dass eine Überanstrengung auf dem ersten Blick unwahrscheinlich ist. Dennoch ist es wichtig, sich nicht zu überschätzen. Sonst kommt es bei der Belastung der Muskulatur bald zu Krämpfen und ähnlichen Beschwerden, die man durch das korrekte und sanfte Schlingentraining vermeiden kann.

Je nachdem, welche Übungen man ausführt, werden alle Muskelgruppen auf einmal aktiviert oder nur einzelne Bereiche. Bei den waagerechten und schrägen Stützübungen spannt man den gesamten Körper an, sodass Beine, Gesäß, Bauch, Rücken und Schultern beansprucht werden. Andere Übungseinheiten verbinden den Muskelaufbau in Bauch und Rücken miteinander. Wer häufig unter Verspannungen im Nacken und/oder in den Schultern leidet, kann auch diese Muskelgruppen zuerst sanft und später etwas stärker trainieren.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Damit stärkt man die Muskelzonen und macht sie widerstandsfähiger gegen die Belastungen des Alltags. Immer wieder wird deutlich, wie wichtig es ist, die Trainingsintensität zu verändern. Dies ist schon durch einen geringfügigen Wechsel der Position möglich, so dass der Schwierigkeitsgrad beim *Sling Training* schnell etwas angehoben oder verringert wird. Die abwechselnde Belastung verschiedener Muskelbereiche ist im praktischen Training ebenfalls von Vorteil, denn so erhält der Körper mehrere Reize, die das Muskelwachstum fördern und die Kalorien verbrennen.

Gesundheitliche Vorteile

Das Sporttraining mit dem *Sling Trainer* hält einige Vorteile für die Gesundheit bereit. Ebenso wie bei jedem anderen Fitnesstraining wird der Kreislauf angekurbelt und die Muskeln werden aktiviert, die Ausdauer bekommt eine Unterstützung und die Immunkräfte werden stärker. Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten lässt sich das Schlingentraining jedoch auch zuhause ausführen. Dies gilt auch für weitere Trainingsgeräte wie den Gymnastikball oder den Bauchmuskeltrainer. Der Schlingentrainer wird jedoch im Unterschied zu diesen Geräten fest an der Decke oder an der Wand montiert und hat so seinen eigenen Platz im privaten Fitnessraum. Für diejenigen, die den *Sling Trainer* flexibel einsetzen möchten, gibt es außerdem Modelle, die sich an der Tür fixieren lassen und je nach Bedarf wieder abgenommen werden können.

Die Vorbereitung für das Schlingentraining nimmt jedenfalls nur wenig Zeit in Anspruch, so dass man in der geeigneten Kleidung sofort mit dem Aufwärmen beginnen kann. Dies erleichtert es den Trainierenden, sich für die tägliche oder wöchentliche Trainingseinheit aufzuraffen.

Die Entstehungsgeschichte des Schlingentrainings beginnt etwa um das Jahr 2000 in den USA. In der US-amerikanischen Armee sollten die Soldaten damit ihren Körper trainieren. Der Hauptvorteil des *Sling Trainers* im Vergleich zu anderen Trainingsgeräten, lag vor allem in dem niedrigen Gewicht und der praktischen Transportierbarkeit. Im Prinzip geht es uns hier jedoch um den gesundheitlichen Nutzen für die Trainierenden, die der *Sling Trainer* bietet.



MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Das **Ganzkörpertraining** mit dem Schlingentrainer gilt als sehr effektiv und gesund, wobei der **Fokus auf der Koordination und dem Muskelaufbau** liegt. **Ausdauer** und auch **Stabilität** werden durch das Sling Training ebenfalls optimiert. Auf dieser Grundlage fußt der Erfolg dieses Trainingsgeräts, bei dem man sich ständig im Schwebезustand befindet. Dadurch, dass das Körpergewicht in die verschiedenen Schlingen eingehängt wird, werden die Gelenke stark entlastet. Gleichzeitig dient das Eigengewicht als wichtiges Trainingselement.

Bei dem *Suspension Training* geht es darum, die Schwerkraft und das eigene Gewicht optimal auszunutzen. Das heißt, dass man ständig eine gewisse Grundspannung benötigt, die je nach Übungseinheit noch intensiviert wird. Durch den Aufbau und das Durchhalten bei dieser Spannung gleicht man permanent die durch das Schlingensystem aufgebaute Instabilität aus. Dies wiederum spricht die tiefer liegenden Muskelbereiche an und führt zu einem nachhaltigen Erfolg des Trainings. Der schwebende Zustand, auf den der Begriff „Suspension Training“ Bezug nimmt, ist somit ein Hauptbestandteil des Erfolgs.

Während des *Suspension Trainings*, das auch als TRX Training bekannt ist, werden immer **viele Muskeln gleichzeitig beansprucht**. Es gibt über 300 Übungsmöglichkeiten, die stetig weiterentwickelt bzw. individualisiert und so auf die verschiedenen Ansprüche der trainierenden Personen zugeschnitten werden können. Im Gegensatz zu den sonstigen Isolationsübungen, wie sie an anderen Geräten ausgeführt werden, setzt das Schlingentraining also auf eine **ganzheitliche Aktivierung des Körpers**. Es geht also nicht allein um den Kraft- und Muskelaufbau, sondern auch um das **Körpergefühl** und um das **harmonische Zusammenspiel der Muskulatur, der motorischen Fähigkeiten und der körpereigenen Balance**.

Auch das zentrale Nervensystem und die Gelenke profitieren von dem schonenden und zugleich anstrengenden Schlingentraining. Bei dem intensiven TRX Training können ggf. auch Schwachstellen oder fehlerhafte Haltungen sichtbar werden. In der Folge ist es möglich, die lokalen, körpereigenen Stabilisatoren neu zu aktivieren und auf diese Weise die Sensomotorik zu verbessern. Der Erfolg des *Suspension Trainings* zeigt sich in einer entsprechend stärkeren Leistung und in dem optimierten Schutz vor Verletzungen und falschen Bewegungen. Mit den präzise abgestimmten Übungsmustern wird das Ganzkörpertraining also noch effektiver und **unterstützt gezielt die Gesundheit und die Fitness**.

Neben dem Krafttraining und der Körperspannung sollte man auch die mentalen Folgen nicht vernachlässigen. Durch die neu gewonnene Stabilität und eine verbesserte Beweglichkeit gewinnt man an Selbstbewusstsein und zeigt auch im Alltag gerne, dass man kräftiger und schlanker geworden ist. Auf der Basis des gut trainierten Muskelkorsetts hält man sich aufrechter als zuvor.

Am Anfang des Schlingentrainings kann es passieren, dass der Körper nicht die nötige Spannung hält, um sich entsprechend der Übungsskizzen zu bewegen. Um diese Defizite zu bekämpfen, hilft ein sanfter Einstieg in die Trainingseinheiten. Mit der Zeit entwickelt sich die Bauch- und Rückenmuskulatur jedoch durch die behutsamen Übungen.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Gegebenenfalls kann auch ein Einstiegstraining mit einem anderen Gerät sinnvoll sein, um sich auf das Schlingentraining vorzubereiten. Erst wenn es einem gelingt, im ganzen Körper die Spannung zu halten, zeigt der *Sling Trainer* sein Potenzial. Die **Übungen in den Schlingen sollten möglichst präzise ausgeführt werden, um weder die Muskeln noch die Gelenke und Knochen zu überlasten.** Dies könnte eventuell zu kleinen Verletzungen bei den Anfängern führen. Damit die gesundheitlichen Vorzüge des Schlingentrainers zum Tragen kommen, braucht man also eine gewisse Muskelstärke als Grundvoraussetzung.

Eine professionelle Unterstützung durch ein Trainingsprogramm oder einen Coach hilft dabei, Fehler zu vermeiden und sich ggf. erst einmal auf das Schlingentraining vorzubereiten. Durch diese Begleitung ist es möglich, sämtliche Vorteile auszunutzen: Beim korrekten Workout am Schlingentrainer setzt die Tiefenstabilisierung ein und resultiert in einer deutlichen Verbesserung der gesamten Konstitution. Der gesundheitliche Status erhält eine solide Basis. Bei einem Blick auf diese Möglichkeiten ist es kein Wunder, dass der *Sling Trainer* auch im therapeutischen Bereich zum Einsatz kommt. Die positiven Effekte für die Gesundheit sind eindeutig zu erkennen und erlauben eine Kombination mit weiteren Therapien oder Sportarten, sei es im Reha-Bereich, im Fitnessstudio, in der Privatwohnung oder im Leistungssport.

Abnehmen dank Trainings mit dem Schlingentrainer

Mit dem Schlingentrainer lässt sich gut ein **Abnehm-Programm** starten. Das Gerät, bei dem man auf das Eigengewicht-Training setzt, sorgt dafür, dass man die Motivation beibehält, denn beim Schwingen in den Seilen bzw. Schlingen hat man jede Menge Spaß. Zudem spürt man genau, welche Körperbereiche bzw. Muskelzonen trainiert werden. Dadurch fällt es leicht, sich noch mehr „reinzuhängen“, eine Wortwendung, die perfekt zum *Sling Trainer* passt.

Durch das **Muskeltraining** kann man sich prima in Form bringen, was viele Menschen nicht nur vor der Sommersaison anstreben. Die Figur wird durch das Training allmählich schlanker und das Bindegewebe erhält eine Straffung. Das wirkt sich auf das gesamte Erscheinungsbild aus, vor allem, wenn man sich aufgrund der gestärkten Muskulatur aufrecht hält. Je nachdem, welche Übungen man ausführt, wird die Körpermitte gezielt modelliert oder die Oberschenkel werden stärker.

Das klassische **Bauch-Beine-Po-Training** sieht beim *Sling Trainer* etwas anders aus als bei anderen Geräten. Hier wird die Effektivität des Schlingentrainings deutlich sichtbar.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Für Frauen ist es wichtig, im Bereich von Hüfte und Taille eine **schöne Silhouette** zu erzielen. Männer sind besonders am **Sixpack** interessiert aber auch an **starken Schultern**. Auch in der Herbst- und Wintersaison kann man seinen Fettpolstern durch das Schlingentraining etwas entgegensetzen, so dass der übliche Winterspeck sich gar nicht erst halten kann. Der Aufbau der Muskeln sorgt dafür, dass das Fett allmählich abgebaut wird. Der Erfolg zeigt sich dann in einem verschlankten, kräftigen Körperbau. Die Attraktivität steigt zudem mit dem verstärkten Selbstbewusstsein, das mit dem Trainingserfolg einher geht.

Das praktische Schlingensystem kann je nach Bauart fest in die Wohnung integriert oder flexibel genutzt werden. Bei einem flexibel montierbaren *Sling Trainer* ist sogar eine Nutzung im Außenbereich möglich, so dass man ggf. auch im Garten oder im nahen Park trainieren kann. Damit die Übungszeiten jedoch wetterunabhängig sind, findet das Training zumeist in der Wohnung oder im Fitnessraum statt. Je nach Wetterlage eignen sich einige Schlingentrainer aber außerdem für den Einsatz draußen, wo sie beispielsweise an einem starken Baum oder an einem Gerüst befestigt werden. Die einfache Handhabung schränkt die Effektivität nicht ein, sondern erweitert hier nur die Flexibilität. Zudem benötigen die modernen Sling Trainer kaum Platz für die Aufbewahrung und für den Transport. Ggf. passen sie auch in den Koffer, so dass man auch im Urlaub oder auf einer Geschäftsreise keine Trainingspause einlegen muss. Gerade diejenigen, die diszipliniert für eine schlanke Figur trainieren, freuen sich über die praktischen Schlingensysteme, die sich bequem an einer Tür montieren lassen und problemlos nach den Übungen wieder abnehmen lassen.

Die Übungen zum Abnehmen lassen sich in die alltäglichen Aktivitäten integrieren und erfordern nur einen geringen Zeitaufwand. Dem individuellen Schlank-Training mit dem Schlingensystem steht somit nichts mehr entgegen. Man muss nicht extra zum Fitnessstudio fahren oder auf schönes Wetter warten, wie es bei anderen Trainingsplänen bzw. Sportarten der Fall ist. Stattdessen findet man auch nach einem langen Arbeitstag immer eine halbe Stunde oder etwas mehr Zeit, um den Schlingentrainer an der Tür einzuhängen und dort seine Übungen zu machen. Wenn der Sling Trainer an der Wand oder Decke befestigt ist, so hat man seinen festen Trainingsplatz und erspart sich sogar das zielgerichtete Installieren und die Demontage, die bei einem Schlingentrainer mit Türbefestigung fällig sind. Die Überwindung, mit dem Training zu beginnen, kostet entsprechend weniger Kraft: Der berühmte innere Schweinehund hat also kaum eine Chance.

Für Übergewichtige ist eine erste Absprache mit einem Fitnesscoach, einem Physiotherapeuten oder einem Mediziner sinnvoll. Wenn man im Prinzip gesund ist, spricht jedoch nichts gegen das gelenkschonende Schlingentraining. Schon die leichten Bewegungen für Einsteiger helfen einem dabei, die eigene Balance zu finden und seinen Körper kennenzulernen. Beinahe unbewusst werden die Muskeln durch die Einsteiger-Übungen gestrafft und der Kalorienverbrauch wird angekurbelt. Bei einem allmählich gesteigerten Trainingspensum erhöhen sich die Werte der Kalorienverbrennung und man gewöhnt sich an das *Suspension Training*. Gemeinsam mit den ersten Erfolgen beim Blick auf die Personenwaage steigt auch die Motivation, das Schlingentraining zu forcieren.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Für das **Schlank-Training** gibt es spezielle Anleitungen, die man in Form von Internet-Videos oder DVDs erhält. Auch ein Poster mit den wichtigsten Übungen kann dabei helfen, sein individuelles Training zusammenzustellen und gegen die Pfunde an Bauch, Hüfte und anderen Körperbereichen anzukämpfen. Je nach körperlicher Konstitution und Trainingsziel lassen sich die Übungseinheiten ggf. variieren. Auf diese Weise werden die persönlichen Problemzonen ganz direkt angesprochen; gleichzeitig erhält der Stoffwechsel eine deutliche Aktivierung.

Die Freude an den weichen und zugleich kräftigen Bewegungen sorgt dafür, dass man sich schnell an das Training gewöhnt. **Für einen nachhaltigen Erfolg beim Abnehmen sollte man mindestens zweimal in der Woche den Schlingentrainer benutzen.** Am besten zieht man für das Suspension Training dehnbare, bequeme Sportbekleidung an, damit man in seinen Bewegungen nicht eingeschränkt wird. Je nach Vorliebe kann man barfuß oder in ergonomischen Sportschuhen trainieren.

Die **typischen Problemzonen**, die beim Schlank-Training im Fokus stehen, sind der **Bauch**, das **Gesäß** und die **Oberschenkel**. Vor allem Frauen wünschen sich eine Top-Figur, auch wenn diese scheinbar ein unerreichbares Ideal ist. Durch den *Sling Trainer* findet man nicht nur ein ideales Trainingsgerät, das einem beim Abnehmen hilft, sondern man lernt auch seinen Körper kennen und lieben. Das verbesserte Verhältnis basiert vor allem auf dem Balance-Gefühl, das man beim Schlingentraining erfährt. Zudem sorgen die zielgerichteten Übungen bald für eine sichtbare Wirkung: Die Oberschenkel und die Hüfte werden straffer, der Bauch und das Gesäß bekommen eine flachere Form und man fühlt sich insgesamt stärker und schlanker. Nach einigen Wochen hat man den Eindruck, in einem gesünderen Körper zu stecken, auch wenn das Idealgewicht noch nicht erreicht ist. Dieses rückt allmählich in den Hintergrund, denn langsam wird einem bewusst, dass es mehr auf das gute Gefühl ankommt und weniger auf das Bild, das andere von einem haben.

Das Selbstwertgefühl bekommt durch sanfte Trainingsmethoden einen enorm starken Schub nach vorne. Auch wenn man weiterhin motiviert ist, mit dem *Sling Trainer* zu arbeiten, steht nicht mehr die Figur selbst im Vordergrund, sondern eher die eigentliche Fitness. Durch dieses Körperbewusstsein fällt es vielen Menschen noch leichter, ihre Gewohnheiten zu überdenken. Wer tatsächlich noch weiter abnehmen möchte, stellt auch seine Ernährung um und beginnt eventuell mit einer neuen Sportart. Diejenigen, die durch das Schlingentraining mit sich selbst zufriedener sind, bleiben bei diesem Eigengewichtstraining und freuen sich über kräftigere Muskeln und einen guten Gleichgewichtssinn.

Besonders typisch für das Schlingentraining ist der Fokus auf das Eigengewicht. Die Gelenke werden nicht zu stark strapaziert, da man nicht direkt auf dem Untergrund liegt. Die Instabilität der Schlingen ist die grundlegende Voraussetzung für einen erhöhten Kalorienverbrauch: Dies hängt mit dem stetigen Schwingen und dem Trägheitsmoment zusammen. Durch die vielseitigen Trainingsvariationen, die durch die nachgiebigen Schlingen vorhanden sind, lässt sich das Trainingsprogramm nach Belieben auf die persönlichen Wünsche abstimmen.

MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Bei Bedarf können mit dem *Sling Trainer* auch diejenigen Muskelgruppen aktiviert werden, die bei vielen anderen Maßnahmen vernachlässigt werden. Hierzu zählt beispielsweise die **tiefe Bauchmuskulatur**, die sich bei diversen Trainingsmethoden kaum gezielt ansprechen lässt. Durch die Aktivierung mit dem Schlingentrainer ist es jedoch möglich, auch in diesen Bereichen den Körper zu modellieren bzw. zu straffen. Dafür braucht man allerdings ein hohes Maß an Disziplin, denn ein Resultat wird oft erst nach mehreren Wochen sichtbar. Anfangs spürt man nur die Beanspruchung der Muskelzonen, sei es durch einen unterschweligen Muskelkater in den Beinen oder durch ein Kribbeln im Bauch.

Der Stoffwechsel treibt ebenfalls die Fettverbrennung an, und zwar nicht nur beim Training selbst, sondern auch danach in der Entspannungsphase. Allmählich spürt man den Erfolg des Schlingentrainings und kann ihn auch im Spiegel erkennen. Die Körpermitte wird mit der Zeit schmaler und je nach Intensität sind nach einer gewissen Zeit definierte Muskeln sichtbar. Durch die Stärkung der verschiedenen Muskelgruppen fühlen sich die Trainierenden gleich attraktiver. Gemeinsam mit den gestärkten Muskeln sorgt auch das Selbstbewusstsein für eine aufrechte Haltung. Des Weiteren verbessert sich die Kondition und die Organe erhalten einen optimierten Schutz. Neben dem Schlank-Erfolg kann man also gleichzeitig eine stabile und sichere Körperhaltung vorweisen.

Die oben liegenden sowie die tiefen Muskeln haben wir bereits erwähnt. Das Schlingentraining beansprucht außerdem die **kleinen Muskelpartien**, die teilweise nah an den Gelenken liegen. Dennoch braucht man keine Überbeanspruchung der Gelenke zu befürchten.

Nicht jeder wünscht sich ein Sixpack oder breite Schultern. Für ein gemäßigtes Abnehmen oder das Halten des Gewichts braucht man deshalb nur ein **dezent es Schlingentraining**. Hier geht es eher darum, die koordinativen Fähigkeiten und eine leichte Straffung der Figur zu trainieren. Wer nur sanfte Übungen in den Schlingen ausführt, der kann damit seinen Gleichgewichtssinn schulen und die körperliche Stabilität dauerhaft aktivieren. Zugleich lassen sich die Übungen an die individuelle Situation und an die persönliche Idealfigur anpassen. Ein Wochenende voller Schlemmereien kann auf diese Weise wieder „abtrainiert“ werden, während man an normalen Tagen nur sein übliches Pensum absolviert. Auch eine Veränderung bei dem Körperwinkel oder andere Variationen bei der Haltung können den Trainingseffekt steigern oder verringern. So kann man entweder gezielt abnehmen oder sein Gewicht halten, je nachdem, welche Ansprüche man an sich selbst hat und wie intensiv man das Schlingentraining ausüben möchte.

Sportler, die längere Zeit eine Pause eingelegt haben, wünschen sich oft ein spezielles Training, das sie wieder in die frühere Form bringt. Auch für diesen Zweck ist das Schlingensystem eine hilfreiche Lösung. Es hilft beim speziellen Muskelaufbautraining, sowie bei der gesamten Straffung des Körpers. Gleichzeitig sorgt es für eine stärkere Fettverbrennung und wirkt so dem drohenden Übergewicht entgegen. Abwechslungsreiche Einheiten und verschiedene Schwierigkeitsgrade zeigen, wie vielseitig sich das Schlingentraining gestalten lässt. Die Möglichkeiten sind ebenso breit gefächert wie die individuellen, sportlichen Anforderungen. Bei einem Schlingentraining, das zweimal oder dreimal wöchentlich durchgeführt wird, besteht kaum die Gefahr, dass man zunimmt. Dennoch sollten gerade ambitionierte Sportler auch auf die richtige Ernährung achten.

A woman with brown hair tied back, wearing a black and grey patterned sports bra and black leggings, is using a suspension trainer. She is looking upwards and to the left. In the background, another person's legs in white shorts and bright green sneakers are visible. The scene is set in a gym with a grey floor.

**TEIL II:
TRAINING MIT DEM
SCHLINGENTRAINER –
ABER RICHTIG!**

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Teil 2: Training mit dem Schlingentrainer – aber richtig!

Zum richtigen Training gehören einige wichtige Details, von der Planung des Ablaufs über die korrekten Bewegungen bis zur Vermeidung von typischen Fehlern. Nur dann kann der Schlingentrainer zum angestrebten Erfolg führen.

Zunächst möchten wir erwähnen, dass man sich nicht unvorbereitet in die Schlingen einhängen sollte. **Dieses Trainingsgerät eignet sich im Prinzip für Personen, die über ein gesundes Körpergefühl und einen guten Gleichgewichtssinn verfügen.** Da sich beides mit dem Schlingentraining üben lässt, sind diese Elemente jedoch keine direkte Voraussetzung. Wer sich jedoch anfangs unsicher ist, ob der *Sling Trainer* das geeignete Gerät ist, der sollte sich von einem Fitnesstrainer oder Physiotherapeuten einweisen lassen. Auch die Anleitungen können bei der richtigen Anwendung der Schlingentrainer helfen.

Das Eigengewicht spielt eine vorrangige Rolle bei dem *Suspension Training*. Bei der kontrollierten Ausführung der Bewegungen sind Verletzungen so gut wie ausgeschlossen, zudem kann man so eine Überbelastung vermeiden. Dafür ist jedoch die richtige Ausgangsposition erforderlich. Durch diese Haltung ist es für die Trainierenden relativ leicht, die Kraft des eigenen Gewichts zu nutzen und die Bewegungen in der Anleitung nachzuahmen. Ggf. liefert ein Fitnesstrainer die nötige Unterstützung, um Fehlhaltungen auszuschließen und den Trainingsplan auf den jeweiligen Fitnessstand anzupassen. Ungeübte Personen, Übergewichtige und Reha-Patienten können schließlich nicht das gleiche Pensum bewältigen, wie trainierte Sportler oder Hobby-Athleten. Für den zukünftigen Trainingserfolg ist eine solche Abstimmung somit sehr wichtig.

Bevor man mit dem Schlingentraining beginnt, ist die **stabile Fixierung des Geräts** erforderlich. Wenn der *Sling Trainer* im Fitnessstudio oder im Zimmer dauerhaft montiert ist, so kann man gleich beginnen. Ansonsten bringt man das Schlingensystem je nach Bauart an der Tür, an einem Gerüst oder an einem Baum an. Das Schlingentraining kann nämlich ggf. auch draußen stattfinden, sei es im eigenen Garten oder beim Fitnessprogramm im Stadtpark.

Die Befestigungsart des *Sling Trainers* sagt etwas über die Belastbarkeit und Nutzungsmöglichkeiten aus. Mit einer fest installierten Halterung, die fest verschraubt ist, wird eine optimale Sicherheit gewährleistet. Hier sollte nicht nur die Schraube von hoher Qualität sein, sondern auch der robuste Dübel, der für noch mehr Stabilität bürgt. Ggf. kann der Schlingentrainer auch an einer bereits vorhandenen Sprossenwand oder einer Reckstange fixiert werden, wenn diese einer hohen Belastung standhält. Im Gegensatz dazu gibt es auch Schlingentrainer mit Türbefestigung. Hier ist darauf zu achten, dass die Tür unter der Zugkraft nicht nachgibt. Sie sollte auf keinen Fall während des Trainings geöffnet werden. Das bedeutet auch, dass sie sich unter der Belastung nicht öffnet, denn das könnte zu bösen Unfällen führen. Deshalb sollte der Schlingentrainer so an der Tür montiert werden, dass er einer eventuellen Türöffnung entgegenwirkt. Zudem braucht man ausreichend Spielraum: Im Trainingsbereich sollten keine Möbel stehen, an denen man sich stoßen könnte. Im Allgemeinen empfehlen wir einen minimalen Raumbedarf von etwa 2 Quadratmetern. Dies gilt auch für das Training im Freien, bei dem man störende Gegenstände aus dem Weg räumen sollte.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Draußen kommt eine Montage an einem Baum oder Klettergerüst infrage. Auch hier sollte man auf die nötige Stabilität achten, um eventuelle Unfälle zu vermeiden. Wer draußen trainieren möchte, ist jedoch vom Wetter abhängig. Aus diesem Grund tendieren die meisten Hobby- und Freizeit-Sportler dazu, den Schlingentrainer in Innenräumen zu befestigen. Hier lässt einem die Deckenbefestigung besonders viel Bewegungsfreiheit, denn mit ihr kann man die Übungen in alle Richtungen ausführen, sodass eine gute Flexibilität gegeben ist.

Bei dem Schlingentraining handelt es sich hauptsächlich um ein **Eigengewichttraining: Das Fitnessgerät ist darauf ausgelegt, den Widerstand aus dem Körpergewicht zu nutzen, um die Muskelkraft zu aktivieren.** Abhängig von den ausgewählten Übungen konzentriert man sich nicht unbedingt nur auf einen Muskelbereich, sondern auf verschiedene muskuläre Zonen. Durch das Eigengewicht, das von den Schlaufen und Bändern gehalten wird, stehen die eigenen Körperbewegungen im Mittelpunkt des Trainings. In diesem Zusammenhang sind auch die Balance-Bewegungen und eine sichere Haltung gefragt, zum Teil auch in Kombination mit gemäßigten Rotationskräften. Im Rahmen der Muskel- bzw. Kraftübungen geht es darum, den Körper zu kräftigen. Bei einem erhöhten Fitnesslevel, lässt sich das Trainingsprogramm ergänzen bzw. steigern. Dies geschieht durch eine Veränderung der Haltung, die ggf. die Schwerkraft noch besser ausnutzt. Auch die Wiederholungsrate und das schnellere oder verlangsamte Tempo bei den Bewegungen, wirken sich auf die Intensität des Schlingentrainings aus. Allerdings sollte man auf seinen Körper achten und sich nicht überlasten, um eine mögliche Enttäuschung zu vermeiden. Der Erfolg beim Einsatz des Schlingentrainers zeigt sich auch dann, wenn man nicht die ganze eigene Kraft bis zum Ende ausreizt oder schon vor der endgültigen Erschöpfung mit dem Training aufhört.

Aufwärmen

Damit das Training mit dem Schlingensystem nicht zu einem starken Muskelkater führt, empfehlen wir besonders den Einsteigern, sich zunächst aufzuwärmen. Mit den entsprechenden Übungen dauert das Training etwas länger, doch diese erste Phase der Trainingseinheiten gehört mit dazu und bereitet den Körper auf die folgenden Übungen vor. Durch das Aufwärmen lässt sich die **Verletzungsgefahr senken**, des Weiteren werden die Sehnen und Bänder geschmeidiger und lassen sich während der Fitnessseinheiten am Schlingentrainer **besser dehnen**. Auch die Muskeln selbst erhalten durch die Aufwärmübungen eine ideale Vorbereitung, denn sie werden gleichzeitig gelockert und gestärkt.

Das klassische Aufwärmen gewöhnt den Körper an die nachfolgenden Bewegungsmuster und senkt gewissermaßen den Widerstand vor der Belastung. Für Einsteiger kann die Begleitung durch einen Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer hilfreich sein. Dieser hilft bei der korrekten Ausführung der Übungen und achtet darauf, dass die Aufwärmübungen den gewünschten Warm-up Effekt zeigen. Beim Aufwärmen vor einem großen Spiegel kann man genau sehen, wie die Bewegungen ablaufen und ob man die richtige Körperhaltung hat. Man braucht also den Kopf nicht zu senken, um zu überprüfen, in welchem Winkel die Beine stehen, sondern kann den Blick geradeaus richten. Dies ist eine ideale Unterstützung für die Eigenkontrolle.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Im Allgemeinen setzt sich das Aufwärmtraining aus nur wenigen Elementen zusammen. Wie sich diese gestalten, hängt von der Umgebung und den persönlichen Vorlieben ab. Wer das *Sling Training* draußen durchführt, der kann beispielsweise eine kleine Strecke durch den Wald joggen oder durch das Viertel laufen. Wenn das Schlingentraining im Fitnessstudio stattfindet, so gibt es verschiedene Geräte, an denen man sich hervorragend aufwärmen kann, beispielsweise auf dem Laufband. Für das Training zuhause bietet es sich an, auf der Stelle zu laufen oder zu hüpfen. Auch Dehnübungen und eine leichte Gymnastik mit einer sanften Belastung der Muskeln eignen sich zum Aufwärmen.

Durch das schnelle Gehen oder Joggen wird der Kreislauf auf Trab gebracht und der Körper erhält die nötige Vorbereitung auf die anstehenden Belastungen des *Suspension Trainings*. Bei den ersten Übungen mit dem *Sling Trainer* sollte man nicht gleich mit den schwierigen Übungen starten, sondern zunächst mit einer gewissen Zurückhaltung trainieren. Erst wenn die Muskeln die nötige Wärme erreicht haben, kann man die Einheiten bzw. die Belastung steigern. Mit einem intelligent aufgebauten Trainingsprogramm lassen sich Beschwerden wie Muskelkater oder frühe Ermüdungserscheinungen vielleicht nicht immer vermeiden, aber doch deutlich reduzieren.

Das Programm beim Aufwärmen und auch beim Training selbst sollte man unbedingt auf die eigene Leistungsfähigkeit abstimmen. Die Aufwärmphase nimmt etwa 10 Minuten in Anspruch, während das Schlingentraining selbst zwischen 20 und 30 Minuten lang dauert. Bei einem hohen Trainingsgrad lässt sich dieser Zeitraum durch mehrfache Wiederholungen noch verlängern. Für die Neueinsteiger ist es hingegen sinnvoll, die einzelnen Übungen nicht zu oft zu wiederholen.

Die übliche Einteilung erfolgt in drei bis acht Übungssätzen, die mit jeweils fünf bis 15 oder 20 Wiederholungen ausgeführt werden. Wichtiger als die Anzahl der Übungen und Wiederholungen ist jedoch die sorgfältige und kontrollierte Bewegung. Deshalb konzentrieren sich die Anfänger häufig auf nur wenige Übungseinheiten, die sie relativ langsam und dafür mit doppelter Aufmerksamkeit ausführen, ohne es bei der Anzahl der Wiederholungen zu übertreiben. Um den Schwierigkeitsgrad zu senken, kann außerdem die Hebelwirkung ins Spiel kommen. Oft sind die Übungen am Schlingentrainer einfacher durchzuführen, wenn der Hebel kürzer ist. Dies geschieht beispielsweise dadurch, dass anstelle der Fußgelenke, die Knie als Stütze dienen oder anstelle der Hände die Unterarme. Durch den so veränderten Neigungswinkel lassen sich die entsprechenden Übungen leichter durchführen, da die Instabilität nicht mehr so groß ist. Bei steigendem Fitnesslevel kann der Körperneigungswinkel entsprechend steiler gewählt werden, um den Schwierigkeitsgrad wieder zu intensivieren.

Für die nötige Kraft und Flexibilität bei den unterschiedlichen Übungen und Levels benötigt man auf jeden Fall das richtige Aufwärmtraining. Dieses steigert das Wohlbefinden und auch die Effektivität. Besonders leicht fallen die verschiedenen Übungen – vom Aufwärmen über das Schlingentraining bis hin zum Cool-down – wenn man die passende Musik dazu laufen lässt. Im Takt von rhythmischen Bässen vergisst man fast, auf die Uhr zu schauen. So darf das Schlingentraining gerne auch etwas länger dauern. Wenn man allmählich merkt, dass die Übungen nicht mehr absolut sauber ausgeführt werden, oder wenn man aus der Puste kommt, dann ist der Zeitpunkt zum Aufhören gekommen.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Um die optimale Effektivität beim *Suspension Training* zu erreichen, ist die Aufwärmphase unverzichtbar. Sie gibt dem Körper die nötige Grundlage, um fit zu werden und um die nachfolgenden Belastungen ohne Schmerzen und andere Beschwerden auszuhalten. **Im Freien oder in Innenräumen, beim ausgedehnten Training oder als kurzes Feierabend-Workout: Das Aufwärmen gehört immer dazu und sorgt dafür, dass das Schlingentraining perfekt verläuft und man auch noch bei den letzten Übungen die nötige Energie hat.**

Verschiedene Übungen, die Sie mit dem Schlingentrainer durchführen können

Es gibt zahlreiche Trainingsmöglichkeiten für den Schlingentrainer, die verschiedene Muskelgruppen ansprechen und gleichzeitig auf die perfekte körperliche Balance setzen. Die diversen Eigengewichtsübungen setzen auf die Wirkung der Instabilität, denn genau hierfür wurden die *Sling Trainer* entwickelt. Entsprechend abwechslungsreich und individuell lässt sich das Training aufstellen. Im Allgemeinen besteht das Schlingentraining aus **komplexen Bewegungsabläufen, die man kontrolliert ausführt**. Im Vordergrund stehen dabei die **kombinierten Simulations- und Koordinationsübungen**, um die Muskeln zu kräftigen und die Fitness weiterzuentwickeln. Das Resultat ist schließlich eine verbesserte Konstitution und ein erfahrener Umgang mit den eigenen Fähigkeiten. Die Trainingseinheiten selbst lassen sich im Laufe der Zeit an die optimierte Koordination und die stärkere Muskelkraft anpassen.

Für die **Fortgeschrittenen** stehen Zusatzelemente wie eine **zweite Umlenkrolle** zur Verfügung, die das Schlingentraining gezielt intensiviert. Dieses Extra sorgt für ein noch effektiveres Training. Besonders interessant sind diese Zusatzteile für Personen, die ihr Pensum stetig erweitern und das Schlingentraining mit dem erhöhten Fitnesslevel steigern. Wer beispielsweise mithilfe des *Sling Trainers* viel Gewicht verloren hat, der wünscht sich mehr Widerstand, da er mit dem Eigengewicht nicht mehr so viel Leistung abrufen kann. Hierfür ist die zusätzliche Umlenkrolle das ideale Werkzeug.

Bei den vielen Kraftübungen und Fitnessseinheiten am Schlingentrainer wird deutlich, wie groß der Spielraum bei diesem Trainingsgerät ist. Allerdings benötigt man eine gute Körperbalance, denn häufig steht man nur auf einem Bein oder stützt sich nur auf den Händen ab, während ein Großteil des Körpers in schwebender Position ist. Ggf. kann man die **Schwierigkeit reduzieren, indem man einen zweiten Fuß auf den Boden setzt oder die Körperhaltung ändert**.

Damit das Trainingsziel nicht in zu weite Ferne rückt, sollte man jedoch mit einem gewissen Anspruch an das Schlingensystem bzw. an die Übungen herangehen. Für diejenigen, die sich erstmals an dieses Trainingsgerät wagen, ist eventuell ein Check des Gesundheitszustands sinnvoll. Gerade wenn man sich im Alltagsleben kaum bewegt, stehen anfangs die **simplen Übungen** auf dem Trainingsplan. **Hier steht man beispielsweise mit beiden Beinen auf dem Boden und lehnt sich, mit den Armen am Schlingentrainer hängend, nach hinten, um sich dann allein aus der Kraft der Arme und Schultern heraus wieder nach vorne zu ziehen.**

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!



Au-
ßer-
dem
gibt
es

Workouts, die den klassischen Lockerungsübungen ähneln und speziell darauf ausgerichtet sind, die Blutzirkulation und den Stoffwechsel anzukurbeln. Im Gegensatz dazu sind andere Übungen sehr viel intensiver und auch schwieriger. Mit den Liegestützen und anderen Trainingseinheiten, bei denen mehr Kraft gefragt ist, sollte man sich jedoch erst befassen, wenn man bereits etwas Erfahrung gesammelt hat. Im Vergleich zu den üblichen Bodenübungen erfordert die Instabilität des Schlingentrainers nämlich eine deutlich größere Anstrengung.

In diesem Kapitel möchten wir den interessierten Lesern verschiedene Übungsmuster vorstellen, die sich sowohl für ein kurzes Feierabend-Training eignen als auch für ein halbstündiges oder 40 Minuten währendes Komplettprogramm am *Sling Trainer*. Bei den verschiedenen Trainingseinheiten sollte man sich jedoch nicht überschätzen und eine Überanstrengung vermeiden. Wenn einzelne Übungen besonders schwer fallen, ist anschließend eine längere Pause sinnvoll; oder man verschiebt eine extrem schwierige Einheit auf einen späteren Zeitpunkt. Für die Frage nach den für den individuellen Fall geeigneten Übungseinheiten gibt es naturgemäß keine pauschale Antwort. **Man muss also unter anderem herausfinden, wie das eigene Trainingsziel aussieht, und ggf. einen Trainer oder Physiotherapeuten um eine fachkundige Beratung bitten. Die körperliche Ausgangssituation ist in diesem Zusammenhang ein nicht zu vernachlässigendes Kriterium, denn sie gibt letztendlich Aufschluss darüber, für welche Übungen man die erforderlichen Voraussetzungen mitbringt.**

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Zu den wichtigen Übungen am Schlingentrainer gehören die Kniebeugen, die nicht so einfach sind, wie sie auf den ersten Blick wirken. An diesem Beispiel können wir bereits zeigen, wie wichtig die richtige Höhe der Schlingen ist und wie sich die verschiedenen Trainingseinheiten durch eine veränderte Positionierung verändern lassen. Bei dieser **klassischen Kniebeuge**, sollten die Schlingen in Höhe des Beckens längen. Man greift von außen in sie hinein, geht einen Schritt zurück und stellt sich mit den Füßen etwa in Schulterbreite hin. Die Schlingen werden seitlich an den Brustkorb gezogen, indem man die Arme beugt und den Rumpf ein bisschen zurücksenkt, so dass der Sling Trainer unter leichter Spannung steht. In dieser etwas schrägen Haltung streckt man die Arme langsam aus und senkt das Gesäß bis in die Kniebeuge ab, bis das Kniegelenk mindestens im 90 Grad Winkel steht. Für Personen ohne Kniebeschwerden ist ein noch tieferes Absenken möglich, so dass die Knie im spitzen Winkel stehen. Danach kommt man aus den Beinen wieder hoch, mit leichter Unterstützung der Arme, die in den Schlingen hängen und hier ihre Kraft holen. Bei dieser Kniebeuge ist es wichtig, den Rücken gerade zu halten. Außerdem dürfen die Knie nicht zu weit vorwärts gedrückt werden. Um dies zu vermeiden, wird das Gesäß stärker nach hinten gebracht. Ob die Haltung stimmt, erkennt man daran, dass die Unterschenkel annähernd senkrecht bleiben.



Eine weitere Übung, an die sich auch Einsteiger herantrauen können, ist der sogenannte **Recrunch mit geraden Armen**. Hierfür hängt man die Fußspitzen in die niedrig eingestellten Schlaufen und stützt sich vorne mit den Händen auf. Bei angespannten Muskeln ist der Körper eine horizontale, gerade Linie. Von dieser Grundhaltung aus zieht man die Knie kontrolliert an, so weit es geht, und streckt die Beine anschließend wieder aus.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Es ist wichtig, die Spannung zu halten, damit der Bauch und die Hüfte in der Grundposition nicht absinken. Für einen erhöhten Schwierigkeitsgrad führt man diesen Recrunch nicht direkt unter der Aufhängung des *Sling Trainers* durch: Dies intensiviert das Muskeltraining. Bei einer weiteren Variation dieser Übung stützt man sich auf einem Balance Board ab, um die Instabilität zu erhöhen.



Auch für **Liegestützen** ist der Schlingentrainer geeignet. Wie beim eben beschriebenen Recrunch werden dafür die Füße in den Schlingen eingehängt. Das Beugen und Strecken der Arme ist mit dem Sling Trainer anspruchsvoller als wenn man die Liegestützen auf dem Boden ausführt. Dies hängt mit der Instabilität zusammen sowie mit der erhöhten Körperspannung, die dadurch entsteht, dass die Füße in einer höheren Position sind. So stärken die Liegestützen nicht nur Arme und Bizeps, sondern auch die Muskeln im Bauch, im Rücken und im Gesäß. Ebenso wie bei normalen Liegestützen muss man unbedingt darauf achten, den Rücken gerade zu halten. Das Hochstrecken des Po's oder das Bilden eines Hohlkreuzes, wirken dem Trainingseffekt entgegen. Deshalb ist eine hohe Konzentration gefragt, die für die nötige Spannung sorgt und auch bei der zehnten Wiederholung ein perfektes Bewegungsmuster gewährleistet.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!



Der **Spring Start** ist ebenfalls eine beliebte Übung am *Sling Trainer* und eignet sich auch für Neulinge. Hier stützen sich die Hände wieder auf dem Untergrund ab und der Körper formt eine horizontale Linie. Abwechselnd zieht man nun erst das rechte, dann das linke Knie in Richtung der Brust an. Damit die Körperspannung zu keinem Zeitpunkt nachlässt, wird ein gemäßigtes Tempo empfohlen. Wem diese Übung als zu einfach erscheint, der kann den Winkel zur Aufhängung verändern, sodass die Schlingen schräg hängen. Dies verstärkt die Zugkraft und regt die Muskulatur mehr an. Eine andere Variante ist der Spring Start mit dem Balance Board, denn dies hilft auch wieder bei der Intensivierung des Trainings.

Weitere Übungen, wie das sogenannte *Antagonistentraining* oder der *Ischiokrural* klingen zunächst schwierig, sind jedoch nicht nur für die Fortgeschrittenen ein gutes Krafttraining. Immer wieder geht es darum, die Körperspannung zunächst zu steigern und zu halten und dann spezielle Muskelgruppen zu aktivieren. Schwung holen ist tabu, stattdessen macht man kontrollierte und lieber etwas langsamere Bewegungen.



TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Umso intensiver wirkt die Zugkraft auf die Muskulatur. Die Winkelangaben, von denen die Rede ist, müssen nicht unbedingt exakt erreicht werden. Auch wenn man die Übungen nur bis zu einem gewissen Grad ausführt, kann man nach und nach einen Trainingserfolg beobachten. Um zu überprüfen, ob die Haltung auch richtig ist, sollte man entweder einen Spiegel im Trainingsraum aufstellen oder sich selbst filmen. Auf diese Weise lassen sich eventuelle Fehlhaltungen erkennen, die man beim nächsten Schlingentraining bewusst vermeidet.

Wer Fehler ausschließen möchte und Tipps für neue Übungen sucht, ist in einem Fitnessstudio oder in einer physiotherapeutischen Einrichtung gut aufgehoben. Hier erhält man eine gezielte Beratung, die Rücksicht auf die individuelle Kondition und Gesundheit nimmt. Die Experten können einem dabei helfen, einen maßgeschneiderten Trainingsplan aufzustellen, der sich später ggf. durch weitere Übungen ergänzen lässt. Auch ein Poster, auf dem die Übungen mit dem Sling Trainer skizzenhaft dargestellt sind, hilft bei der Planung sowie beim Training selbst.

Dem **Bauchmuskeltraining** kommt eine besonders wichtige Bedeutung zu, denn der *Sling Trainer* ist ein beliebtes Gerät zum Abnehmen, das bevorzugt vor der Badesaison zum Einsatz kommt. Übungen wie der **Assisted Crunch** sprechen vor allem die geraden Bauchmuskulatur an, während andere Einheiten die seitlichen Bauchmuskeln aktivieren. Häufig kommt zusätzlich zu dieser Beanspruchung der Muskeln auch die optimierte Standfestigkeit dazu. Für Männer ist außerdem das **Bizepstraining** ein relevantes Element beim *Sling Training*. Ebenso wie bei den meisten anderen Sling Trainer Einheiten ist es auch hier kein Problem, durch einen veränderten Neigungswinkel oder etwas mehr Abstand zur Aufhängung das Gewicht zu verlagern und die Intensität zu erhöhen.

Die scheinbar sanfteren und einfacheren Übungen im Stehen können durchaus anspruchsvoll sein und die Muskelkraft richtig auf Touren bringen. Häufig beginnt man das *Sling Training* im Stand, um sich erst einmal an die Instabilität zu gewöhnen und seine eigene Balance zu finden. Schweißtreibend sind jedoch auch diese Schlingenübungen, wenn man sie mehrmals wiederholt und in Form eines Intervalltrainings ausführt. Ohne die nötige Körperkontrolle geht es hier nicht, denn nur wenn man die Spannung beibehält und sich an den vorgegebenen Bewegungsabläufen orientiert, ist der sportliche Effekt vorprogrammiert.

Zu den stehenden Übungen am *Sling Trainer* gehören der **Swim Pull** und die **Dips eng**, die unter anderem die Arme, die Schultern und den Brustkorb in Form bringen. Im sicheren Stand verteilt man das Körpergewicht so, dass man nicht zu stark ins Schwanken gerät. Je nach Neigungswinkel wird die Zugkraft, die auf den Armen und Schultern liegt, stärker oder schwächer. Es ist also kein Problem, den Schwierigkeitsgrad etwas abzumildern oder zu erhöhen. Auch hier gilt: Der Körper muss unter Spannung bleiben und die Bewegungen benötigen eine genaue Kontrolle. Bei der detaillierten Beschreibung der Übungen werden auch die typischen Fehler erwähnt, um die Eigenkontrolle der Trainierenden zu unterstützen. Je mehr Erfahrung man mit dem Sling Trainer gemacht hat, um so sicherer sind die einzelnen Bewegungen und um so schwieriger lassen sich die Übungen gestalten. Dennoch kann es nicht schaden, das Training vor einem Spiegel durchzuführen, um eine eventuelle Fehlhaltung sofort zu erkennen und um sich gar nicht erst an eine falsche Bewegung zu gewöhnen.

**TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER -
ABER RICHTIG!**



TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Darauf sollte man beim Training mit dem Schlingentrainer achten

Damit das Schlingentraining die mehr oder weniger ambitionierten Hobby-Sportler oder Top-Athleten dem individuellen Ziel näher bringt, gibt es einige Bedingungen zu beachten. Denn nur bei der richtigen Anwendung des *Sling Trainers* ist die Effektivität des Ganzkörpertrainings auch tatsächlich gegeben. Das Weiterkommen bei der Stabilisation und Kräftigung des Körpers wird durch die Koordination der Bewegungen begleitet. Auf diese Weise werden auch die tiefer liegenden Muskelpartien gestärkt, so dass man sich insgesamt rundum fit fühlt. Als Ergänzung für eine andere Sportart, als Kombinationselement zum Krafttraining oder als reines Fitness-Workout:

Mit dem Schlingentraining hat man ein hervorragendes Instrument zur Hand, um sich sportlich zu betätigen. In diesem Kapitel führen wir die wichtigsten Kriterien auf, die für ein erfolgreiches *Suspension Training* berücksichtigt werden sollte. Wer die folgenden Punkte beachtet und gleichzeitig seine eigenen körperlichen Reaktionen auf das Training bewusst wahrnimmt, der sollte keine Probleme haben und auch vor Verletzungen geschützt sein.

Punkt 1: Die sichere Montage des Sling Trainers

Es gibt Schlingentrainer, die mit einem Türanker an einer Innentür fixiert werden können, sowie Ausführungen mit Wand- oder Deckenbefestigung. Die Geräte mit Türanker werden so an einer stabilen Tür befestigt, dass diese nicht beschädigt wird. Gleichzeitig sollte man darauf achten, dass der Schlingentrainer unter Belastung nicht abrutschen kann. Im Allgemeinen wird das dafür vorgesehene Element einfach zwischen den Türrahmen und die Zimmertür geklemmt, so dass die Montage auch bei einer Hoteltür durchgeführt werden kann. Spuren hinterlässt der Türanker nicht, wenn es sich um eine moderne, robuste Tür handelt. Die Anbringung lässt sich in wenigen Schritten durchführen, so dass die *Sling Trainer* mit Türanker durch ihre flexiblen und transportablen Eigenschaften überzeugen.

Die Schlingentrainer zur Wand- und/oder Deckenmontage werden fest installiert, sie sind also nicht flexibel einzusetzen. Dafür ist hier eine noch bessere Stabilität gegeben. Allerdings muss man den Haken für die Aufhängung mit Dübel im Mauerwerk bzw. im Beton sichern. So hält die Fixierung auch der starken Zugkraft stand, die beim Schlingentraining entsteht. Vor der Anbringung der Aufhängung sollte man auf jeden Fall darauf achten, dass ausreichend Platz für die Trainingseinheiten vorhanden ist, so dass man vor den Übungen nicht erst die Möbel beiseite räumen muss.

Eine andere Variante ist die Aufhängung draußen an einem robusten Klettergerüst, einer Terrassenwand oder an einem Baum. Hier muss auf jeden Fall sichergestellt sein, dass das Element, an dem der Schlingentrainer eingehängt wird, absolut standfest ist. Um einen starken Ast oder eine Gerüststange lässt sich die Befestigung des *Sling Trainers* einfach herumlegen oder einhängen, und schon kann das Training beginnen.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Punkt 2: Zusatzelemente für mehr Effektivität

Die *Sling Trainer* für Fortgeschrittene und Profi-Sportler sind oft mit zusätzlichen Elementen ausgerüstet. Hierbei kann es sich um ein Suspension Upgrade handeln, das beispielsweise in Form einer zweiten Umlenkrolle geliefert wird. Bei einigen Schlingentrainer können diese Bauteile separat hinzugefügt werden, bei anderen sind sie bereits Teil der Lieferung. Durch das Aufrüsten des *Sling Trainers* mit einer solchen Komponente wird das Training automatisch intensiviert. Vor allem die fortgeschrittenen Athleten wissen ein solches Suspension Upgrade zu schätzen. Für die Einsteiger sind die Zusatzelemente eine Art Anreiz, ihren Trainingsstand zu verbessern, bis sie die Upgrades nutzen können.

Punkt 3: Die individuelle Regulierung

Für das intensive und maßgeschneiderte Schlingentraining lassen sich die Geräte präzise auf die persönliche Leistungsfähigkeit einstellen. Dies geschieht unter anderem durch eine Veränderung bei der Seilaufhängung oder durch das Integrieren einer zweiten Umlenkrolle. Auf diese Weise werden die Optionen beim Schlingentraining erweitert oder die Bedienung fällt leichter. So hilft eine extra Umlenkrolle beispielsweise bei dem präzisen Ausgleich der Höhen oder bei den Einstellmöglichkeiten in der Breite. Ein spezielles Zubehör-Set kann außerdem für neue Instabilitäts-Übungen verwendet werden oder Trainingseinheiten mit dem Partner ermöglichen. Eine zusätzliche Ankerschlinge sorgt für eine weitere Ergänzung beim Training und unterstützt variable Fitness-Übungen. Auch ohne Zusatzteile sollte eine simple Bedienung und Einstellung möglich sein, damit der Schlingentrainer schnell auf die gewünschte Höhe gebracht werden kann.

Punkt 4: Die Transportierbarkeit des Sling Trainers

Oft werden die *Sling Trainer* der großen Markenhersteller mit Aufbewahrungs- bzw. Transporttasche geliefert. Diese Tasche schützt das Trainingsgerät vor Verschmutzungen und eignet sich für den Transport zum Fitnessstudio. Auch auf Reisen ist der *Sling Trainer* in der Tasche vor äußerlichen Beschädigungen sicher. Wer seinen Schlingentrainer vorwiegend zuhause einsetzt, der kann ihn mit einem Griff aus der Tasche herausnehmen und an dem dafür vorgesehenen Haken befestigen. Das gesamte Gerät inklusive der Zubehörteile findet in der Aufbewahrungstasche ausreichend Platz, so dass keine einzelnen Elemente verloren gehen. Falls die Tasche einzeln gekauft wird, sollte man die richtige Größe auswählen, damit auch wirklich alle Teile hineinpassen.

Punkt 5: Anleitungen und Tipps

Der neue Schlingentrainer ist gekauft und man möchte am liebsten gleich mit den ersten Übungen anfangen. Um Fehlhaltungen und falsche Belastungen auszuschließen, braucht man jedoch ein paar Anregungen.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Diese gibt es beispielsweise als Übungs-DVD oder in Form von Büchern. Auch ein Plakat für die Zimmerwand kann dabei helfen, den eigenen Trainingsplan zusammenzustellen. Wer nach individueller Unterstützung und ggf. auch einer Beratung sucht, der findet diese bei einem Fitnesscoach oder Physiotherapeuten. Auch der Orthopäde kann erste Tipps geben, ob sich der *Sling Trainer* überhaupt zur Verbesserung der körperlichen Konstitution eignet.

In der Literatur zu der Thematik des Suspension Trainings gibt es zahlreiche Hinweise zu den vielfältigen Möglichkeiten, die diese Trainingseinheiten bieten. Die Übungen mit dem Eigengewicht erfordern jedoch eine gute Körperkontrolle. In einem Fitnessstudio erhält man eine direkte Hilfe, denn hier kann der Coach ggf. direkt eingreifen. Er weist die Trainierenden sofort auf die Fehler hin, bevor sie zur Gewohnheit werden.

Die schriftlichen, oft bebilderten Anleitungen sind teilweise auf das reine Muskeltraining ausgerichtet, während andere das Abnehmen als Trainingsziel haben. Welche Übungen sich für den individuellen Fall eignen, kann man anhand der Beschreibungen herausfinden.

Punkt 6: Wichtige Informationen

Welche Trainingsmethoden auf dem Plan stehen, hängt davon ab, ob man das Gerät für die Rehabilitation und Physiotherapie einsetzt oder für das Fitness- und Muskeltraining. Auch die informative Literatur zum Eigengewichtstraining beschreibt die unterschiedlichen Trainingsarten sowie die sicherheitstechnischen Aspekte und Voraussetzungen. Für die effektive Nutzung des Schlingentrainers benötigt man zwar keine umfangreichen physiotherapeutischen Kenntnisse, dennoch ist es hilfreich, sich über die Funktionen und Nutzungsmöglichkeiten zu informieren. Dieses Hintergrundwissen hilft einem dabei, die eigene Bewegungskontrolle und den Körper richtig einzuschätzen. Neben den Büchern und DVDs, die dieses Wissen vermitteln, gibt es auch im Internet interessante Berichte und Erläuterungen.

Hier erfährt man beispielsweise, dass sich die *Sling Trainer* prinzipiell für Personen jeden Alters eignen. Eine halbwegs gesunde Konstitution und ein gewisses Balancegefühl sind jedoch wichtig, um mit den ersten Übungen beginnen zu können. Die Fortschritte lassen sich durch das theoretische Know-how nicht überwachen, aber diese Vorbereitung hilft einem dabei, ein eigenes Ziel aufzustellen und dieses im Laufe der Zeit auch zu erreichen. Zudem erhält man dadurch mehr Sicherheit.

Punkt 7: Das Eigengewicht richtig einsetzen

Immer häufiger hört man von dem Fitness-Trend, das eigene Körpergewicht für gymnastische und kräftigende Übungen einzusetzen. Unter anderem hört man in diesem Zusammenhang von „Calisthenics“, allerdings geht es bei diesem Eigengewichtstraining um ein Bodentraining, für das keine Geräte eingesetzt werden. Der *Sling Trainer* hingegen bietet mit seiner Instabilität noch mehr Effektivität und mutet dem Trainierenden dennoch immer nur sein eigenes Gewicht zu. Für diejenigen Personen, die übergewichtig sind, ist das natürlich eine große Last.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Deshalb sollten adipöse Menschen mit leichten Übungen beginnen, um sich nicht gleich am Anfang zu überlasten.

Viel Gewicht erfordert also viel Muskeln. Für normalgewichtige Personen ist der Einstieg in das Schlingentraining somit kein allzu großes Problem, wenn sie erst einmal gelernt haben, die Schwingungen auszubalancieren. Bei einem höheren Körpergewicht gibt es oft die Möglichkeit, den Winkel leicht zu variieren, um die Übungen etwas einfacher zu gestalten. Erst wenn die Muskeln nach einigen Wochen stärker sind und man ein paar Pfunde abtrainiert hat, wird das Niveau etwas gesteigert. So wird dem Körper zwar einiges abverlangt, aber die persönliche Leistungskraft wird nicht überfordert. Die Motivation, das eigene Gewicht zu kontrollieren, sorgt dafür, dass man die Trainingseinheiten weiter durchzieht und allmählich immer fitter wird.

Punkt 8: Das Training der Ausdauer

Bei dem Ausdauertraining mit einem *Sling Trainer* geht es vorrangig darum, die Übungen so oft wie möglich zu wiederholen. Natürlich steht auch hier die Aktivierung der Muskulatur im Vordergrund, denn ohne die Muskelkraft kann der Körper nicht ausdauernd die Spannung halten. Vor allem die gelenknahen und tiefen Muskelbereiche werden bei dem Ausdauertraining beansprucht. Details in der Körperhaltung bzw. im Positionswinkel wirken sich auf den Widerstand bei diesem Ausdauer-Schlingentraining aus, sowie auf die körperliche Anstrengung und den anschließenden Erfolg.

Wem es hauptsächlich um die Ausdauer geht und weniger um den Muskelaufbau, der kann es sich durch eine veränderte Position leichter machen und dafür längere Übungseinheiten ausführen. So lässt sich die Kondition dauerhaft verbessern, auch wenn die Effektivität für die Muskeln ein wenig nachlässt. Unabhängig von der Intensität ist das *Suspension Training* sehr gelenkschonend, auch bei einem etwas höheren Körpergewicht.

Punkt 9: Den Trainingsstand berücksichtigen

Auf dem Markt stehen unterschiedliche Arten von Schlingentrainern zur Verfügung, die man passend zum eigenen Fitnessstand sowie zum Körpergewicht auswählen kann. Bei der Suche nach dem geeigneten Gerät sollte man außerdem die geplanten Übungen im Kopf haben. Diese Abstimmung des *Sling Trainers* auf den individuellen körperlichen Status und auf den Trainingsplan ist für den späteren Erfolg verantwortlich.

Es gibt Schlingentrainer speziell für den Reha-Bereich, die für Personen konzipiert wurden, die unter Rückenbeschwerden leiden. Im Gegensatz dazu sind die Trainingsgeräte aus dem Fitnessbereich für Sportler geeignet. Professionelle *Sling Trainer* haben alles, was ein ambitionierter Athlet braucht, von zusätzlichen Upgrades bis hin zum dynamischen Design.

Vor der Auswahl des Schlingentrainers sollte man sich auf jeden Fall genau überlegen, wie das Training aussehen soll und welche Ziele man hat. So vermeidet man unangenehme Überraschungen, wenn der günstige *Sling Trainer* nicht den Ansprüchen genügt oder das Profi-Gerät ungewohnt viele Extras bereithält, die für den Einsteiger schwer zu bedienen sind.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Punkt 10: Die schonende Anwendung

Der Schlingentrainer ist ein besonders gelenkschonendes Trainingsgerät. Damit diese Eigenschaft optimal zum Tragen kommt, sollte man auf die korrekte Haltung achten und die Hände und Füße nicht überlasten, wenn man sich abstützt. Neben der Schonung der Gelenke erfolgt auch die Aktivierung der Muskeln nur allmählich und nicht abrupt. Dies fördert den gesunden Aufbau des Körpers und gibt einem mehr und mehr Kraft, ohne dass man nach dem Training ständig unter Muskelkater und ähnlichen Beschwerden leidet.

Um seine Konstitution zu schonen, braucht man jedoch gewisse Ruhepausen für die Regeneration. Diese fördert einerseits die Gesundheit und gibt einem andererseits genügend Zeit, um sich für die nächsten Aufgaben beim Training oder im Alltag zu erholen. Nach anstrengenden Kraftübungen, wenn man sich ausgepowert fühlt, sollte man also nicht gleich im normalen Tempo weitermachen, sondern sich zur Schonung einen Moment der Entspannung gönnen. Das tut dem gesamten Körper und auch der Psyche gut, was sich letztendlich auch auf die Bewegungsabläufe auswirkt.

Fehlbelastungen sind auf jeden Fall zu vermeiden, vor allem, wenn man das Schlingentraining betreibt, um eine geschwächte Muskulatur langsam aufzubauen. Dies gelingt mit sachten Bewegungen und einer nur behutsamen Leistungssteigerung am *Sling Trainer*. So wird auch der Muskelaufbau auf schonende Weise durchgeführt.



TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Die 10 häufigsten Fehler (und wie Sie sie vermeiden)

Der Schlingentrainer hat viele Vorteile, die wir bereits in einigen Kapiteln näher beschrieben haben. Diese Vorzüge kommen jedoch nur dann zum Tragen, wenn man sich auch an die Grundregeln hält und die Hinweise der Hersteller und Sportexperten beachtet. Die Effektivität spielt bei den *Sling Trainern* eine besonders große Rolle. Sie lässt sich je nach Winkel und Aufhängung variieren, so dass diese praktischen Trainingsgeräte an die persönlichen Wünsche angepasst werden können. So steigern sich im Laufe der Wochen die Kraft und auch die Ausdauer.

Für das Schlingentraining benötigt man jedoch ein paar Grundvoraussetzungen. Auch wenn der *Sling Trainer* für viele Zwecke eingesetzt werden kann, so eignet er sich nicht für jede Person und alle Situationen. Da das Training auf die Komponente der Instabilität setzt, ist ein zumindest mittelmäßiger Gleichgewichtssinn erforderlich, der dann ggf. im Laufe des Schlingentrainings verbessert werden kann. Auch ein Mindestmaß an Körperkraft sollte vorhanden sein, weil man ansonsten Schwierigkeiten hat, schon die einfachen Übungen auszuführen. Wer sich unsicher auf den Beinen fühlt und nur schwache Muskeln besitzt, der kommt bereits bei den Trainingseinheiten im Stehen aus der Balance und kann der Zugkraft wenig entgegensetzen. Deshalb sollten geschwächte Personen, ältere Menschen und Reha-Patienten nur unter der Begleitung eines erfahrenen Physiotherapeuten mit leichten Einheiten am *Sling Trainer* starten. Auch im Fitnessstudio erhält man auf Wunsch eine kompetente Unterstützung durch die Trainer, die einem hier im Bedarfsfall etwas Hilfestellung bieten.

Die Auswahl der Übungseinheiten und die Selbsteinschätzung sind nicht zu vernachlässigen, wenn man mit dem Schlingentraining beginnt. Auch der Umgang mit dem Schlingensystem selbst muss zunächst gelernt werden, denn ansonsten ist es mit der Motivation schnell vorbei. Mit einer direkten Anleitung, beispielsweise durch einen Trainer oder einen erfahrenen Sportler, fällt der Einstieg leichter und man geht den ersten Fehlern schon einmal aus dem Weg. Diejenigen, die sich fit fühlen, können ggf. ohne Begleitung in die Schlingen steigen und sich an den Anleitungen orientieren.

Hier möchten wir die typischen Fehler beschreiben, die beim *Sling Trainer* zu beobachten sind, und aufzeigen, was dagegen zu tun ist. Schließlich sollten sich die falschen Methoden nicht einschleifen. Besser ist es, die Irrtümer von Anfang an zu beseitigen, um das Training effektiv planen zu können.

Fehler 1: Die falsche Selbsteinschätzung

Diejenigen, die mit dem Suspension Training beginnen, erwarten am Anfang oft zu viel von sich selbst und hoffen auf einen schnellen Erfolg. So effektiv das Schlingentraining auch ist, Wunder kann es nicht bewirken. Deshalb sollte man sich selbst bzw. seine sportlichen Fähigkeiten nicht überschätzen und den Übungswiderstand anfangs etwas niedriger wählen. Auch bei der Anzahl der Übungswiederholungen sollte man es nicht übertreiben, denn sonst droht bald die Ernüchterung, wenn man nicht so lange durchhält wie geplant. Wichtiger ist hier, dass die Bewegungsabläufe sauber ausgeführt werden, so dass man nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Zur Kraftausdauer kommt man meistens erst zu einem späteren Zeitpunkt.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Viele Personen setzen sich das Ziel, möglichst viel Muskelmasse aufzubauen. Das Sixpack lässt sich jedoch nicht innerhalb von einem Monat antrainieren, deshalb ist es besser, die Sache etwas langsamer anzugehen. Einsteiger können in diesem Zeitraum bereits die Ausdauer und Kraft steigern, allerdings sollten sie zunächst einen niedrigen Schwierigkeitsgrad wählen und diesen nur sachte erhöhen, wenn sie merken, dass ihnen die Übungen leicht fallen. Wenn das Niveau im Rahmen bleibt und man es nicht zu schnell erhöht, so spürt man schon nach wenigen Wochen einen Fortschritt. Je länger man dabei bleibt, desto deutlicher zeigen sich die Muskeln.

Fehler 2: Ohne Vorbereitung und Anleitung anfangen

Zum Schlingentraining gehört eine gründliche Vorbereitung, ggf. inklusive einer Anleitung. Nur auf diese Art findet man zu der richtigen Technik bei dem Training mit dem Eigengewicht. Wir können den Neulingen empfehlen, mit Trockenübungen anzufangen, die zu Beginn ohne das Schlingensystem erfolgen. Die grundlegenden Bewegungen lernt man besser unter einfachen Bedingungen, so dass man noch nicht die Instabilität des Schlingentrainers ausgleichen muss. Ein bis zwei Stunden im Fitnessstudio oder mit einem Trainer können ein sinnvoller Einstieg in das Suspension Training sein und helfen dabei, eventuelle Fehler von Anfang an zu vermeiden. Ein Einführungskurs im Sportverein, im Fitnesscenter oder in einer physiotherapeutischen Praxis ist ebenfalls möglich. Auf einen solchen Start sollte man auch dann nicht verzichten, wenn man sich einen Schlingentrainer für zuhause kauft.

Durch eine individuelle Anleitung erfährt man nicht nur etwas über die Funktionsweise des Schlingentrainers und über die Grundhaltung. Hierzu kann auch eine Beratung für den persönlichen Fitness- bzw. Trainingsplan gehören. Je nachdem, wie das eigene Ziel aussieht, lässt sich die Planung der Übungseinheiten präzise darauf abstimmen. Die Eignung der verschiedenen Übungen für die persönliche Konstitution lässt sich gut mit einem Trainer oder Physiotherapeuten absprechen. Auf diese Weise vermeidet man Misserfolge und Überlastungen, ohne die Ansprüche zu niedrig zu schrauben.

Fehler 3: Die falsche Befestigung des Schlingentrainers

Es gibt Schlingentrainer, die an der Tür fixiert werden, an der Wand, an der Decke oder an einem Gerüst. Unabhängig von der Auswahl sollte man auf keinen Fall die Zugkraft unterschätzen, die beim Training aufgebaut wird. Das heißt, dass die Schrauben in der Decke oder in der Wand mit einem passenden Dübel gesichert werden müssen, damit die Halterung nicht herausbrechen kann. Bei dem Türanker ist die Stabilität nicht ganz so groß, deshalb eignen sich diese flexiblen *Sling Trainer* vorwiegend für Personen, die mit etwas geringerem Gewicht arbeiten bzw. die weniger geübt sind und kein Übergewicht haben. Bei der Türbefestigung sollte man außerdem darauf achten, dass die Tür selbst der Beanspruchung standhält. Eine Innentür mit Glaseinsatz oder eine antike Holztür würde durch den Türanker beschädigt werden und wäre somit ungeeignet, um den Schlingentrainer daran zu befestigen. Wenn der Schlingentrainer draußen verwendet wird, so machen einige Nutzer den Fehler, ihn einfach an irgendeinem Ast aufzuhängen. Unter der Belastung kann ein schmaler Ast jedoch brechen, so dass es zu einem harten Aufprall kommt. Dies lässt sich vermeiden, indem man die Stärke des Baums bzw. der Äste vorher testet.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Fehler 4: Training ohne weiche Matte

Nicht nur die Einsteiger sollten beim Schlingentraining eine Unterlage verwenden. Gerade bei den Übungen, bei denen die Knie auf dem Boden bleiben, kann es ansonsten zu Schmerzen kommen. Eine Gymnastikmatte sorgt für eine Dämpfung und macht das Training gleich komfortabler und angenehmer. Mit einer solchen Matte verringert sich außerdem das Verletzungsrisiko, denn wenn man abrutscht, landet man weicher. Je nach Level kann man eine dünne Matte oder eine dickere, weichere Gymnastikmatte verwenden.

Fehler 5: Keine Kontrolle der Schlingen

Das Schlingensystem sollte man regelmäßig überprüfen, um sicherzustellen, dass die Gurte und Schlaufen nicht beschädigt sind. Ohne die nötige Bruchsicherheit können die Schlingen einreißen und unter Belastung ganz zerstört werden. Dies führt dann zu bösen Stürzen und resultiert womöglich in einer Verletzung. Bei einigen Geräten lassen sich die Schlaufen bequem abnehmen und ggf. austauschen, wenn sie erste Verschleißspuren zeigen. Gerade wenn die *Sling Trainer* draußen eingesetzt werden, so kann es durch die Sonneneinstrahlung und Witterung zu einer erhöhten Belastung der einzelnen Elemente kommen.

An den Verbindungsteilen müssen die Bänder absolut stabil befestigt sein und dürfen nicht wegrutschen. Neben der Reißfestigkeit sind also sämtliche Elemente auch an den Übergängen zu überprüfen. Manche Sportler checken die Schlingensysteme vor jedem Einsatz, andere kontrollieren die einzelnen Komponenten alle zwei bis drei Wochen. Wer sich bewusst macht, dass nicht nur das Eigengewicht auf dem Schlingentrainer liegt, sondern auch die dynamische Zugkraft, wird diese Kontrolle sicherlich nicht vergessen.

Fehler 6: Zu wenig Platz

Ob der Schlingentrainer in der Tür hängt, an der Wand oder mitten im Raum unter der Decke: Man braucht ausreichend Platz zum Trainieren. Ansonsten stößt man gegen die Wand oder gegen die Möbel, die im Weg stehen. Um den Bewegungsfreiraum nicht einzuschränken, sollte man zumindest eine Fläche von zwei Quadratmeter für die Übungen haben. So braucht man sich nicht vor jeder Übung umzusehen, ob womöglich das Regal die seitliche Bewegung hemmt oder ob man genügend Platz für die intensiven Kraftübungen hat.

Wer in verschiedenen Räumen trainiert und zu diesem Zweck einen Schlingentrainer mit Türanker verwendet, der sollte ebenfalls diese nötige Bewegungsfreiheit herstellen. Leichte und kleine Möbel lassen sich einfach beiseiteschieben, sodass nur ein geringer Aufwand erforderlich ist, um mit dem Training zu beginnen. Auch im Hotelzimmer oder in einer Ferienwohnung lässt sich ein flexibler Schlingentrainer verwenden, wobei man hier ebenfalls den erforderlichen Platz schaffen muss. So stößt man weder an Bettkanten noch an einen Schrank und zieht sich keine blauen Flecken beim Schlingentraining zu.

Fehler 7: Die unsaubere Ausführung der Übungen

Nicht nur Einsteiger machen Fehler bei den Bewegungen im Schlingentrainer. Ohne eine fachkundige Begleitung können sich unsaubere Abläufe einschleichen, die man möglicherweise selbst gar nicht bemerkt.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER - ABER RICHTIG!

Erst wenn die Hüfte schmerzt oder andere Probleme auftreten, zeigt sich, wie wichtig die korrekte Ausführung bei dem *Suspension Training* ist. Für den optimalen Trainingseffekt ist eine präzise Koordination erforderlich, die sich ggf. vor einem Spiegel oder mithilfe einer Videoaufnahme kontrollieren lässt. Ob die Stabilisierung des Körpers stark genug ist, um ihn gerade zu halten, oder ob die Abläufe rein aus der Muskelkraft heraus erfolgen, wird oft erst von außen sichtbar. Beim Training selbst kann man dies also nicht beobachten. Aus diesem Grund raten wir vor allem den noch unerfahrenen Einsteigern dazu, einen Einführungskurs zu belegen oder sich Hilfe bei einem Profi zu holen. Das gezielte Training ist nur dann möglich, wenn man die Trainingsanleitung perfekt befolgt und auf die Körperspannung achtet.

Fehler 8: Aufhören, wenn die Muskeln zittern

Das Zittern der Muskeln ist kein Zeichen dafür, dass man das Training abbrechen muss. Anfänger sehen darin eine Warnung, dass sie ihren Körper überlasten. Dieses leichte Zittern deutet jedoch nur darauf hin, dass die Muskeln stark belastet werden. Wer immer gleich aufgeben würde, wenn es zu dem typischen Zittern kommt, der müsste gleich auf den Muskelaufbau verzichten. Schon bei dem einfachen Hochdrücken vom Boden, beispielsweise bei Liegestützen, kommt es oft zu dem Muskelzittern. Hier heißt es also: Weitermachen und möglichst kontrolliert die stabile Spannung halten, bis das Trainingspensum absolviert wurde.

Fehler 9: Die Belastung steigern, ohne die nötige Fitness zu haben

Für das Schlingentraining sollte man einigermaßen gesund und fit sein, ansonsten überfordert man seinen Körper. Dennoch tendieren einige Einsteiger dazu, von Anfang an richtig Gas zu geben und die Belastung zu früh zu steigern. Besser ist es jedoch, zu Beginn nur die einfachen Positionen zu halten und die Zugkraft des Schlingensystems zu spüren. Auf diese Weise gewöhnt man sich an das Eigengewicht und die Instabilität. Wer jedoch gleich mit einem intensiven Workout startet, ohne die grundlegenden Balance-Übungen zu absolvieren, der wird bald total erschöpft sein und sich womöglich sogar verletzen. Eine Fehlhaltung ist bei dieser Überforderung vorprogrammiert, so dass übermäßige Schmerzen und muskuläre Probleme vorprogrammiert sind.

Fehler 10: Nur mal kurz in Straßenkleidung trainieren

Wer sich nur für ein paar Minuten in die Schlingen hängen möchte, muss sich nicht komplett umziehen. Für das eigentliche Training sollte man jedoch Sportkleidung tragen, denn so ist man beweglicher. Zudem ist die weiche und atmungsaktive Kleidung komfortabler und macht automatisch Lust darauf, die kurze Entspannungspause in ein richtiges Training zu verwandeln. Wichtig ist auch das Schuhwerk: In Straßenschuhen sollte man den *Sling Trainer* auf keinen Fall benutzen, denn sie könnten beim Hineinhängen oder bei anderen Übungen die Schlaufen beschädigen. Barfuß ist hier die bessere Wahl, aber noch besser sind leichte Turnschuhe. Diese geben den Füßen mehr Standfestigkeit und schützen die Füße vor Druckstellen.



**TEIL III:
TRAINING MIT DEM
SCHLINGENTRAINER UND
TRAININGSPLÄNE**

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER UND TRAININGSPÄNE

Teil 3: Training mit dem Schlingentrainer und Trainingspläne

Um das Schlingentraining zielstrebig zu planen und bald einen Erfolg verzeichnen zu können, ist es sinnvoll, sich einen persönlichen Trainingsplan zusammenzustellen. Hier lassen sich die unterschiedlichen Übungen präzise auflisten, so dass man während des Trainings nicht die Übersicht verliert. Häufig handelt es sich hierbei um Kraft- und Ausdauerübungen, mit denen gleich mehrere Muskelgruppen aktiviert werden: Dadurch wird das Schlingentraining besonders effektiv. Oft spürt man jedoch die enorme Anstrengung, die das Training in dem Schlingensystem verursacht. Deshalb sollte man dem eigenen Körper nicht gleich zu viel aufbürden und mit eher leichten Übungen starten. Je besser die Koordination funktioniert, desto mehr kann man die Einheiten steigern und auch die Instabilität des *Sling Trainers* verstärkt ausnutzen.

Ein typisches Merkmal für den Schlingentrainer ist sein leichtes Schwingen, das den Einstieg zwar etwas schwer macht aber gerade für die besondere Intensität der Übungen verantwortlich ist. Im Vergleich zu Übungen auf dem Boden fällt das Training mit dem Schlingensystem deutlich schwerer, denn hier ist eine ständige Stabilisierung erforderlich. Die Muskeln bleiben also kontinuierlich aktiv, auch wenn man sich zwischendurch kaum bewegt, sondern nur die Instabilität ausgleicht. Um die Funktionalität des *Sling Trainers* komplett auszunutzen, ist ein gezielter Trainingsplan hilfreich, der einen zur stetigen Weiterentwicklung antreibt und als Motivation dient.

Auch für diejenigen, die viel unterwegs sind, eignet sich das *Suspension Training*, denn die Schlingensysteme lassen sich teilweise auch an Türen fixieren

und bieten somit die Gelegenheit, im Hotel oder in einer Ferienwohnung zu trainieren. Andere *Sling Trainer* kommen im Fitnessstudio oder in der Wohnung zum Einsatz. Selbst draußen können diese Fitnessgeräte angewandt werden und zur sportlichen Betätigung anregen.

Der **individualisierbare Schwierigkeitsgrad** sorgt dafür, dass man die Übungen genau auf seinen Fitnessstand abstimmt. Auf dieser Basis kann man mit dem *Sling Trainer* ein leichtes Stabilitätstraining durchführen oder ein kräftigendes, intensives Muskeltraining. Je nach Körpergefühl und vorhandener Kraft wird das gesamte Training sozusagen auf Maß zusammengestellt. Bei den Einsteigern kann ein professioneller Coach die nötige Hilfestellung geben, um einen ersten Trainingsplan zu entwerfen. Die Fortgeschrittenen mit mehr Erfahrung finden in den entsprechenden Foren oder im Fitnessstudio die nötigen Inspirationen, um ihr Training zu erweitern und das Ziel höher zu stecken. Wer sich beim Schlingentraining überschätzt und die eigene Planung zu ambitioniert angeht, der muss damit rechnen, bald unter Gelenkschmerzen oder Rückenbeschwerden zu leiden. Wer den Trainingsplan hingegen vorsichtig aufstellt und nur langsam das Pensum steigert, bei dem ist ein allmählicher Erfolg vorzusehen.

Bei den Hinweisen für **Anfänger** möchten wir vor allem dieses Prinzip des langsamen Einstiegs in den Vordergrund stellen. Schließlich heißt es auch in anderen Bereichen, dass man mit den einfachen Übungen anfängt und sich erst später den größeren Herausforderungen stellt. Der Körper sollte auf keinen Fall überfordert werden, sondern erst eine grundlegende Fitness erhalten. Dies gelingt durch ein Training, das zu Beginn auf eine verbesserte Kraftausdauer abzielt.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER UND TRAININGSPÄNE

Hierfür empfehlen die Standard-Trainingspläne häufige Wiederholungen von Übungen mit einem niedrigen Schwierigkeitslevel. Erst nach und nach kann man den ubungswiderstand bei diesen Einheiten erhöhen und auf diese Weise den Einfluss des Eigengewichts verstärken.

Die **verschiedenen Arten der Liegestütze** sind ein gutes Beispiel für das Training am Schlingensystem. Sie aktivieren die Muskelbereiche im Bauch und im Rücken, in den Armen und Schultern. Die Beine sind weniger im Fokus, dennoch werden auch diese beansprucht, wenn die Füße in den Schlaufen hängen und man sich mit den Armen aufstützt. Die umgekehrte Übung mit den Händen in den Schlaufen ist weitaus anstrengender und spricht die Bauchmuskeln entsprechend stärker an. Durch eine Veränderung der Haltung, beispielsweise indem man die Knie auf den Boden abstützt, fällt eine solche Übung gleich leichter. Durch das Halten der Ausgangs- und Endposition bei einer solchen Trainingseinheit spürt man den Effekt beinahe direkt: Die Muskeln beginnen, leicht zu zittern, und man gerät ins Schwitzen. Je nachdem, wie der Trainingsplan aussieht und wie fit man ist, folgt nach einer anstrengenden Übung eine etwas leichtere Einheit oder es werden andere Muskeln belastet. So kann man im Anschluss an die Liegestütze beispielsweise Kniebeugen ausführen oder eine Trainingseinheit in Rückenlage absolvieren.

Die Trainingspläne für Anfänger und für Fortgeschrittene zeigen große Unterschiede, nicht nur bei den Übungen selbst, sondern auch bei der Anzahl der Wiederholungen. Einige Ähnlichkeiten sind dennoch zu beobachten: So sollte man das Schlingentraining immer mit dem Aufwärmen beginnen. Zu diesem Zweck läuft oder hupft man eine Weile auf der Stelle und lässt die Arme kreisen. Mit gelockerten und etwas aufgewärmten Muskeln beginnt man allmählich mit dem Schlingentraining, wobei bei einem Großteil

der Trainingspläne eine allmähliche Steigerung bevorzugt wird.

Im Rahmen des **Ganzkörpertrainings** mit dem *Sling Trainer* gibt es leichte und anspruchsvolle Trainingspläne, die man passend zum individuellen Niveau auswählen bzw. zusammenstellen kann. Damit können sich Leistungs-Athleten besser vorbereiten und Freizeit-Sporter fühlen sich insgesamt fitter. Ein typischer Trainingsplan wird einmal oder zweimal pro Woche befolgt und hilft dabei, die Reihenfolge der Übungen nicht durcheinanderzubringen. Wie sich dieser Plan zusammensetzt, hängt von der persönlichen Kondition ab, sowie von den motorischen bzw. koordinativen Fähigkeiten. Zwischen den Übungseinheiten empfehlen wir, kurze Pausen einzulegen, um nicht zu schnell erschöpft zu sein. Je nach Intensität der Übung sind 20, 30 oder 40 Sekunden Erholungspause ausreichend.

Im Verhältnis zu anderen Sport- und Fitness-Arten ist das Schlingentraining extrem breit ausgelegt, denn es spricht sämtliche Muskelpartien an. Hier zeigt sich der Hauptunterschied zu einem Krafttraining wie Rudern, bei dem vorwiegend die Arme, die Schultern und der Bizeps aktiviert werden. Es gibt zwar die Möglichkeit, bei den Kraftsportarten die Bewegung abzuwandeln und so auch weitere Muskelgruppen anzusprechen, doch der *Sling Trainer* ist von vornherein dazu entwickelt worden, den ganzen Körper zu aktivieren.

Der Trainingseffekt bei den Übungen mit dem Schlingensystem basiert auf der Stabilisierung, zu der der Körper des Trainierenden über die gesamte Zeit aktiviert wird. Man muss selbst die Kraft und Balance aufbringen, um das Training ausführen zu können. Genau hier liegt die Schwierigkeit, die in der Folge zu der hohen Effektivität des *Sling Trainers* führt.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER UND TRAININGSPÄNE

Durch das Geradehalten und Ausbalancieren einerseits und den Kraftaufwand auf der anderen Seite sorgt das Schlingentraining für eine optimale Stabilisierung des Körpers und für einen gezielten Muskelaufbau. Der Kraftfluss wird nicht unterbrochen, sondern er lässt sich durch bestimmte Tricks sogar steigern. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Förderung der propriozeptiven Fähigkeiten der trainierenden Personen. Hier setzt das Training der Reha-Patienten an, die mit dem Schlingensystem arbeiten, um ihr eigenes Balancegefühl zu optimieren und gleichzeitig die Muskeln zu stärken.

Trainingsbereiche und -methoden

Als **Ganzkörpertrainingsgerät** hilft der *Sling Trainer* auf effektive Weise bei der Kräftigung des gesamten Körpers. Durch die Ausnutzung des Körpergewichts im Training zeigt das Schlingensystem in vielen Einsatzbereichen seine Vorzüge. Das Eigengewicht des Trainierenden wird quasi zum Widerstand, gegen den man arbeitet. Durch die schwingende Lagerung ist das *Suspension Training* eine äußerst gelenkschonende Methode des Fitness- und Krafttrainings, die auch in der Physiotherapie ihre Daseinsberechtigung findet.

Im Fitnessstudio, im sportlichen Bereich sowie in der Krankengymnastik zeigt der Schlingentrainer seine Fähigkeiten: **Mit dem mehr oder weniger intensiven Training kann man seine Kraft und Koordination gezielt schulen und zugleich die eigene Körperbalance verbessern.** Hierbei werden besonders die tief liegenden und die gelenknahen Muskelgruppen angesprochen, die dafür sorgen, dass man allmählich an Kraft gewinnt und die Gelenke noch besser schonen kann.

Das Training mit dem *Sling Trainer* lässt sich prima zuhause durchführen, denn die Geräte sind teilweise für die flexible Montage an einer Innentür konstruiert worden. Andere Schlingentrainer befestigt man an der Decke oder an einer stabilen Wand. Bei dem Training in der eigenen Wohnung sorgt man für einen gesünderen Körper oder bereitet sich auf eine weitere Sportart vor. Das Schlingentraining hält fit und braucht nicht viel Platz: Das macht diese Geräte so praktisch.

Die typische Anwendung des Schlingentrainers ist auf den Aufbau der verschiedenen Muskelgruppen ausgerichtet. Auf dieser Basis eignet sich das *Suspension Training* vor allem für **Kletterer und Turner**, die ganz gezielt bestimmte Muskelbereiche stärken möchten. Für **Extremsportler** sind die *Sling Trainer* ebenfalls interessante Hilfsmittel, denn sie erleichtern es den Athleten, mit dem eigenen Gewicht zu arbeiten und die optimale Balance zu finden. Je nachdem, wie der Trainingsplan aufgebaut ist, steht die perfekte Haltung im Fokus oder der konzentrierte und zügige Muskelaufbau. In jedem Fall erhält das Körpergefühl eine deutliche Optimierung, was auch im Alltagsleben von Vorteil ist.

Das individuelle Trainingsziel gibt Aufschluss über die beste Methode, mit dem *Sling Trainer* zu arbeiten. Ob man nur seinen Körper etwas in Form bringen möchte oder ambitionierte Diät-Pläne hat, ob man sich für eine bestimmte Sportart stählen will oder sich ein Sixpack antrainieren möchte: Der Schlingentrainer hilft einem dabei, seinem Ziel näher zu kommen. Die Intensität der Übungen, die Trainingsposition und weitere Details wirken sich auf die Effektivität und das Resultat des Trainings aus. Als Ganzkörpertraining oder gezielte Übung, der *Sling Trainer* stärkt genau die Muskelpartien, auf die man es abgesehen hat.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER UND TRAININGSPÄNE

Wer das Schlingentraining macht, um etwas abzunehmen, sollte sich nicht nur auf die Problemzonen konzentrieren, sondern auch andere Bereiche mit einbeziehen. So führt das Abnehm-Training zu einem Rundum-Erfolg und sorgt dafür, dass man sich in seiner Haut wieder wohlfühlt.

Im Grunde genommen ist das Schlingensystem eine relativ simple Konstruktion, dennoch eignet es sich für zahlreiche Trainingsformen. Um die Verbraucher über die Möglichkeiten und Einsatzbereiche zu informieren, stehen in den entsprechenden Büchern, Broschüren sowie auf den Internetseiten der Sportexperten und Hersteller interessante Erläuterungen zur Verfügung. Auf DVDs und in Videos, die beispielsweise auf YouTube zu finden sind, erhält man Tipps für den Einstieg sowie zu den schwierigeren Trainingsvarianten. Hier gibt es außerdem Informationen zum Thema Eigengewichtstraining und zu Analysen, die im Zusammenhang mit einem professionellen Fitnesstraining durchgeführt wurden. Des Weiteren sind Tipps hilfreich, wie man Ungenauigkeiten und Fehler ausschließen kann.

Welche Methodik die richtige für den individuellen Fall ist, lässt sich nur mithilfe eines Profis herausfinden. Hier erhält man die richtige Unterstützung bei seinem Orthopäden, beim Fitnesstrainer oder in einer physiotherapeutischen Einrichtung. Letztere ist auf jeden Fall die ideale Adresse für Reha-Patienten, die unbedingt eine professionelle Begleitung brauchen, wenn sie mit dem Schlingentraining beginnen.

Praktisch sind außerdem die Anleitungshäfte und Poster, die auf Fotos und/oder Grafiken zeigen, wie die Übungen aufgemacht sind und was man beachten muss. Die Abläufe des Schlingentrainings werden präzise beschrieben. Im Gegensatz zu einem Video braucht man bei einem Poster oder einer Bro-

schüre nicht zurückzuspulen, sondern kann auch während des Trainings noch einmal überprüfen, wie die Bewegungsfolge verläuft oder wie die Körperhaltung genau aussehen soll. Für die perfekte Kontrolle kann man sich entweder in einem großen Spiegel beobachten oder selbst einen Film drehen und anschließend überprüfen, ob man eventuell falsche Bewegungen gemacht hat. Ggf. kann auch hier ein Trainer die nötige Hilfestellung geben, wenn man im Studio trainiert oder die eigenen Trainingsfilme vorzeigt.

Zu den beliebten Trainingsmethoden mit dem Schlingentrainer gehört das **HIIT Workout**, das darauf abzielt, durch ein maßgeschneidertes Intervalltraining die Kraft sowie die Ausdauer diszipliniert zu verbessern. Dieses HIIT Training lässt sich ebenso in die alltäglichen Abläufe einbauen wie ein entspanntes Abnehm-Training mit dem Schlingensystem. Diejenigen, die es gerne entspannt angehen, verwenden den Schlingentrainer im Garten und turnen dort ein bisschen oder machen mehr oder weniger intensive Eigengewichts-Übungen. Für andere ist der *Sling Trainer* ein wichtiges Tool, das auch mit auf Reisen kommt und ggf. im Hotelzimmer eingesetzt wird. Ebenfalls interessant ist die Erweiterung des Suspension Trainings durch andere Sport- bzw. Fitnessgeräte, die das eigentliche Schlingentraining intensivieren oder ergänzen.

Für ambitionierte, sportbegeisterte Personen, sowie für weniger engagierte Freizeitsportler ist der Schlingentrainer ein Gerät, das sich speziell auf den jeweiligen Bedarf anpassen lässt. Jeder kann sich selbst seine Trainingseinheiten zusammenstellen und diese auf seine Leistungsfähigkeit zuschneiden. Ob man sich für das intensive Schlingentraining entscheidet oder für ein eher sanftes Eigengewichtstraining, das ist die persönliche Sache jeder einzelnen Person.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER UND TRAININGSPLÄNE

Auf jeden Fall sorgen die unterschiedlichen Methoden des Trainings für eine große Flexibilität bei der Nutzung und auch bei dem Aufstellen und Erreichen des angestrebten Ziels. Spezifische Literatur zu dieser Thematik hilft den Anwendern dabei, sich selbst besser einzuschätzen und den Einstieg in das Schlingentraining zu wagen.

Trainingsplanung

Um das Potenzial des *Sling Trainers* gut auszunutzen, sollte man eine detaillierte Trainingsplanung anstreben. Darauf setzen nicht nur die Profisportler, sondern auch diejenigen, die sich in ihrer Freizeit einfach mehr bewegen wollen. Mithilfe des Schlingentrainers lassen sich die Muskelpartien gezielt aufbauen, dennoch tritt man auch nach einem monatelangen Training nicht unbedingt mit Muskeln bepackt auf. So straff die Trainingsplanung auch aussieht: Der Körper braucht deshalb nicht übermäßig muskulös auszusehen. Die verschiedenen Muskelgruppen werden durch das Schlingentraining zwar stärker definiert, aber nach Bodybuilding sieht es dennoch nicht aus. Das hängt damit zusammen, dass es stets nur das eigene Körpergewicht ist, das man im Rahmen des *Suspension Trainings* einsetzt. Schwerere Gewichte, die die gesamte Muskulatur sehr viel stärker betonen würden, benötigt man hingegen nicht. Der *Sling Trainer* verbessert somit die Spannung und die Kraft, aber er sorgt dafür, dass der natürliche Körperbau im Vordergrund steht.

Aus diesem Grund ist der Schlingentrainer nicht nur etwas für Männer, die ihren Sixpack und andere Muskelgruppen kräftigen möchten, sondern auch für Frauen, die sich einen strafferen Körper wünschen. Je nach Trainingsplan hilft das Workout gegen schwache Oberarme, einen Bauchansatz oder Celluli-

tis, auch wenn man nur zweimal pro Woche für jeweils 30 Minuten trainiert.

Die unterschiedliche Zusammensetzung der Trainingseinheiten macht den *Sling Trainer* zum idealen Fitnessgerät für Männer und Frauen mit verschiedenen Zielen. Besonders effektiv wird diese Trainingsmethode, wenn man sich für die individuelle Planung von einem Profi im Fitnessstudio beraten lässt. Aber auch eine Anleitungs-DVD und ähnliches Material können helfen, das Schlingentraining zuhause präzise auf die eigenen Ansprüche und natürlich auch auf die Konstitution anzupassen.

Für die eigene Trainingsplanung sollte man sich als Erstes das **individuelle Hauptziel** bewusst machen. Das kann beispielsweise in einem ambitionierten Abnehm-Programm bestehen oder in einem zielgerichteten Muskelaufbau. Die Bikini-Figur oder der kräftigere Bizeps sind nur zwei Beispiele für die typischen Trainingsziele. Als **Nebenziel** werden unter anderem der allgemeine Fitness-Zustand und die optimierte Ausdauer angepeilt. Hier ist außerdem die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten ein wichtiges Element.

Die Trainingsplanung sollte unbedingt zum vorhandenen Leistungsniveau passen und ggf. verändert werden, wenn man merkt, dass man sich zu viel vorgenommen hat, oder wenn man eine etwas größere Herausforderung sucht. Zwischen den Ersteinsteigern und Fortgeschrittenen gibt es viele Abstufungen, die dabei helfen, die Möglichkeiten des Schlingentrainers optimal auszuloten. Schon bei den Anfängern kann der geeignete Trainingsplan mit einer guten Fettverbrennung zu einem zuverlässigen, ersten Erfolg führen. Personen mit einem erhöhten Trainingsstand konzentrieren sich auf die Kraftausdauer oder auf einen höheren Schwierigkeitsgrad.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER UND TRAININGSPLÄNE

Im Rahmen der maßgeschneiderten Planung geht es neben dem Trainingsaufbau selbst um das Equipment und die Umgebung. Bei dem Schlingentraining mit dem eigenen Gewicht sind ggf. zusätzliche Elemente zu verwenden. Eine fixierte Stange oder ein Klettergerüst können die Trainingsmöglichkeiten erweitern. Bei der Umgebung stellt sich vor allem die Frage nach dem vorhandenen Platzangebot: In der Wohnung richten sich ehrgeizige Sportler oft einen festen Standort zum Trainieren ein, während andere Personen die Flexibilität eines *Sling Trainers* für die Tür nutzen. Besonders viel Bewegungsfreiheit hat man im Freien, wenn man das Schlingensystem im Garten oder an einem Baum im nahegelegenen Park montiert. Auch diese Bedingungen lassen sich in dem Trainingsplan berücksichtigen.

Die Übungsauswahl der Body Weight Exercises (auch unter BWE bekannt) richtet sich nach dem jeweiligen Level: Für die Einsteiger ist die Grundintensität eher niedrig, während die fortgeschrittenen Sportler deutlich schwierigere und anspruchsvollere Übungen ausführen. Je nach Status setzt man anfangs auf einfache Übungseinheiten mit einer höheren Wiederholungsrate, bevor man das Training schwieriger gestaltet und dafür die Wiederholungen reduziert. Die Experten kombinieren beides miteinander und führen komplexe Übungen mit häufigen Wiederholungen durch.

Eine abwechslungsreiche Trainingsplanung beansprucht sämtliche Muskelbereiche, so dass kein Körperteil vernachlässigt wird. Bei jeder Übung ist eine Grundanspannung erforderlich, die abhängig vom individuellen Können mehr oder weniger stark ist. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für die Funktionalität und den Erfolg des Sling Trainers, der durch den richtigen Einsatz die Bewegungsabläufe deutlich verbessert. Ein Trainingsplan kann sich je nach Fortschritt über vier Wochen oder länger hinziehen, bis

eine Erhöhung des Pensums oder eine Veränderung bei den Übungseinheiten stattfindet.

Regeneration

Bei einem erfolgreichen Training darf die Regenerationsphase nicht fehlen. Diese hilft einem dabei, sich zu entspannen und gleichzeitig auf neue Belastungen vorzubereiten. Durch die Pausen, die sich an das Schlingentraining anschließen, erhält der Körper seine Leistungsfähigkeit wieder zurück. Beim Training zuhause ist eine Massage normalerweise nicht möglich, während man im Fitnessstudio teilweise auf solche Leistungen zurückgreifen kann. Neben der muskulären Entspannung gibt es aber auch andere „Extras“, die zur Regeneration gehören.

Ein wichtiges Element bei der Regeneration besteht in dem Abkühlen und „Runterkommen“ des Körpers. Dies erreicht man mit **langsamen Dehn- und Lockerungsbewegungen**. Einige Sportler laufen auch langsam aus, um ihren Kreislauf zu entschleunigen und sich auf die Erholungsphase vorzubereiten. Unverzichtbar ist außerdem, dass man in diesem Zeitraum nach dem *Suspension Training* genug **Wasser oder Protein-Drinks** trinkt. Auf diese Art gibt man dem Körper die nötige Flüssigkeit und oft auch gesundheitsfördernde Nährstoffe, was sich auf den Muskelaufbau positiv auswirkt.

Unmittelbar nach dem Schlingentraining sollte man allerdings **nichts essen**, sondern dem Körper eine bis eineinhalb Stunden Zeit geben, bevor man feste Nahrung zu sich nimmt. Wer viel trainiert, für den ist eine vitamin- und ballaststoffreiche Kost vorteilhaft, denn diese Nährstoffe unterstützen die körperliche Fitness.

TRAINING MIT DEM SCHLINGENTRAINER UND TRAININGSPLÄNE

Die verschiedenen Arten der passiven und aktiven Regeneration runden die Trainingseinheiten ab und sorgen für ein rundum gutes Körpergefühl. Wer sich für das Faszientraining entscheidet, profitiert noch von weiteren Vorteilen: Die Haut wird straffer und man fühlt sich wie nach einer Massage. Zudem kann man die Anwendung bequem selbst durchführen und braucht neben der Faszienrolle und ggf. einer Matte keine zusätzlichen Hilfsmittel.

Es gibt die **passive Regeneration**, bei der man beispielsweise auf Wärmekissen oder im Whirlpool liegt, und die **aktive Regeneration**. Diese Aktivität besteht darin, dass man sich im Rahmen der Erholung kontrolliert bewegt und den Körper gewissermaßen selbst massiert. Seit einigen Jahren ist das Faszientraining in diesem Zusammenhang sehr gefragt. Man führt es mit einer Faszienrolle durch oder folgt den sanften Dehnübungen, die von den Faszien-Experten vorgeführt werden. Mithilfe einer hochqualitativen Faszienrolle, wie sie unter anderem von Sportastisch präsentiert wird, wird die Blutzirkulation in den Muskeln und im Bindegewebe angeregt, sodass der Körper seine Elastizität nicht verliert.

Oft sieht man Fußballer, Kraftsportler und andere Athleten, die sich mithilfe einer Faszienrolle selbst rege-

nerieren und Verspannungen lockern. In dem professionellen Faszienrollen-Set, das Sportastisch anbietet, sind gleich zwei Rollen enthalten, so dass man zwei Härtegrade und auch verschiedene Oberflächenstrukturen zur Auswahl hat. Diejenigen, die das erste Mal eine solche Faszienrolle benutzen, reagieren zunächst empfindlich auf diese Behandlung, doch schon nach wenigen Einsätzen hat man den Dreh raus und greift auch mal zu der Rolle mit dem festeren Härtegrad.

Die **Faszienrolle** löst verklebte Muskeln und eignet sich mit dieser Fähigkeit hervorragend für die Vorbereitung auf den Sport, sowie für die Nachbehandlung im Anschluss an das Schlingentraining. Die aktuellen Muskelbeschwerden lassen sich schneller ausmerzen, gleichzeitig tut das Faszientraining der Tiefenmuskulatur sehr gut.

In der Physiotherapie werden solche aktiven Regenerationsmaßnahmen mit oder ohne Faszienrolle ebenfalls eingesetzt. In verschiedenen Informationsquellen erfährt man mehr über die Anwendung dieser Fitnessgeräte und über weitere Optionen, wie man sich nach der sportlichen Aktivität regeneriert.



SCHLUSSWORT

SCHLUSSWORT

Das Schlingentraining setzt auf Federung und Eigengewicht und optimiert auf dieser Grundlage die Propriozeption, also die Eigenwahrnehmung der Körperbewegungen im dreidimensionalen Raum. In verschiedenen Studien konnten die Vorteile des *Sling Trainers* festgestellt werden. Allerdings ist wie bei zahlreichen anderen Fitnessgeräten die korrekte Nutzung zu beachten.

Bei der richtigen Anwendung und ggf. mit einer professionellen Begleitung, sorgt der Schlingentrainer für mehr Kraft und Stabilität im Körper. Gleichzeitig schult er das Balance-Gefühl. Mit diesen Fähigkeiten ist der *Sling Trainer* im Fitnessbereich, im Leistungssport, sowie in der Rehabilitation inzwischen zum unverzichtbaren Instrument geworden.

Die Arbeit mit dem Eigengewicht erleichtert einem den Einstieg und verringert das Risiko einer Überlastung. Durch die Haltung des Körpers und ggf. zusätzlicher Elemente lassen sich die unterschiedlichen Schlingentrainer-Übungen ggf. in ihrer Intensität und Schwierigkeit verändern. Hier kommt der Instabilität eine große Bedeutung zu, denn sie regt kontinuierlich die ausgleichenden Minimal-Bewegungen des Körpers an. Diese Herausforderung aktiviert neben den Hauptmuskeln auch die tieferliegenden und gelenknahen Muskelgruppen.

Mit einem individuellen, maßgeschneiderten Trainingsplan, der auf die individuelle Fitness abgestimmt wird, präsentiert sich das Suspension Training als perfektes Ganzkörpertraining. Der Schlingentrainer braucht nur wenig Platz und kann ggf. als flexibles Tool an der Tür fixiert werden. Wer regelmäßig damit üben will und einen eigenen Trainingsraum hat, der kann sich auch für einen *Sling Trainer* mit Decken- oder Wandbefestigung entscheiden. Mit der professionellen Ausrüstung für das Training selbst, sowie für die Regeneration wird das Workout besonders effektiv und zeigt schon nach ein paar Wochen einen gewissen Erfolg. Typische Merkmale des Ganzkörpertrainings am Schlingensystem sind die neu definierten Muskeln und eine straffe Körpermitte; dennoch wirken die Muskelpartien nicht übertrieben muskulös, sondern eher stark aber schlank. Neben der besseren Körperspannung gewinnt man außerdem an Selbstbewusstsein. Dafür sorgt neben der optimierten Fitness auch die neu gefundene Balance, die durch das Eigengewichtstraining einen deutlichen Schub nach vorne bekommen hat.

