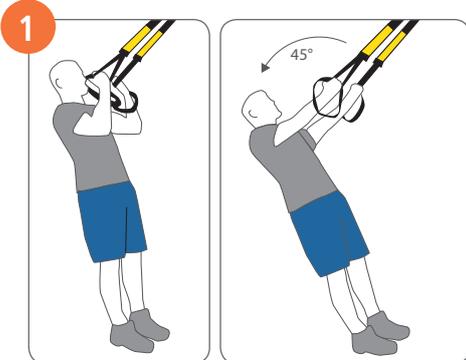
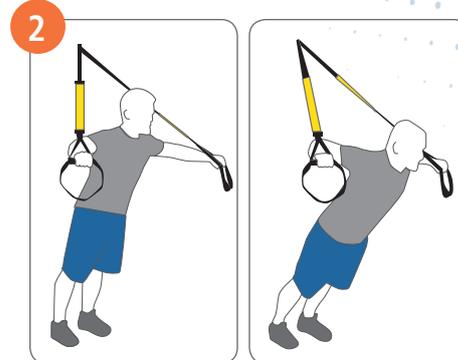


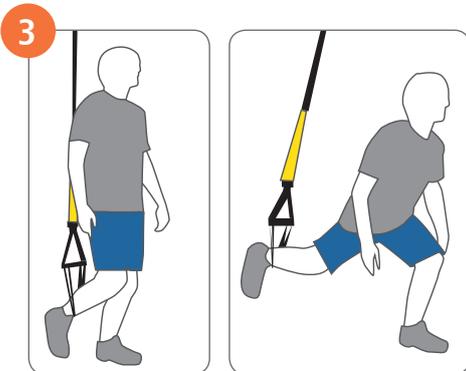
## Work Out



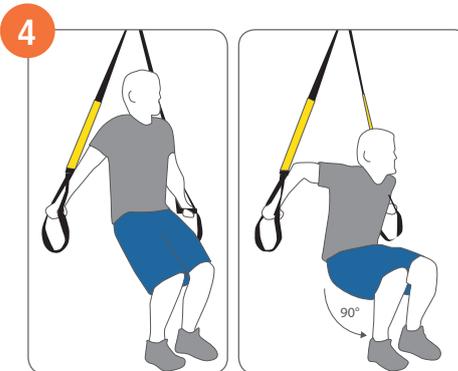
**BIZEPS**  
Beide Hände am Sling-Trainer, mit Handrücken vom Körper weg (kann aber auch mit einer Hand ausgeführt werden). Mit Körperspannung ca. im 45° Winkel nach hinten lehnen (kann mit zunehmende Training auch vergrößert werden). Ellenbogen auf Brusthöhe anwinkeln und somit den Körper aufrichten.



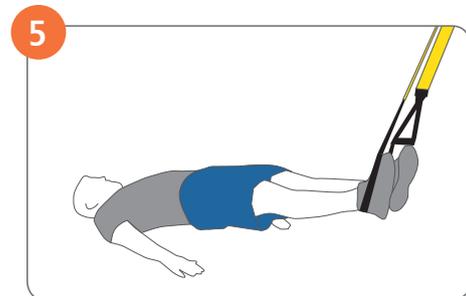
**BRUST**  
Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und wird durch die beiden gestreckten Arme in der Schlaufe gehalten.  
  
Oberkörper wird weiter nach vorne gebeugt, indem die Ellenbogen angewinkelt werden.



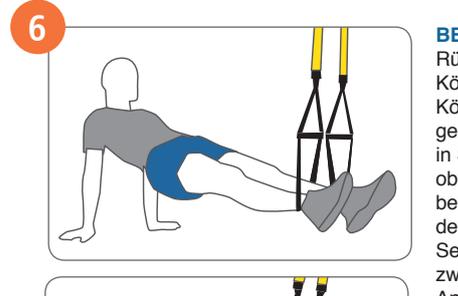
**BEINE & PO**  
Aufrechter Stand mit einem Bein in der Schlaufe.  
  
Bein in der Schlaufe wird angehoben und nach hinten geführt, das andere Knie wird gebeugt.



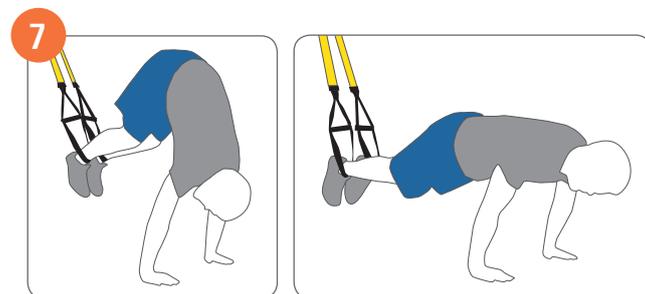
**TRIZEPS**  
Stand, leicht in den Knien mit den Armen vom Körper gestreckt, so dass Körpergewicht auf den beiden Armen liegt.  
  
Langsames Senken des Körpers durch Abwinkeln der Ellenbogen und Knie bis ca. 90°.



**RÜCKEN**  
Rückenlage mit Körperspannung, beide Beine in den Schlaufen, nur Schulterblätter am Boden, Hände an der Seite ausgestreckt.  
**VARIANTE 1:** Leichtes Anheben der Hüfte.  
**VARIANTE 2:** Abwechselndes Anheben der Beine.



**BEINE & PO**  
Rückenlage mit Körperspannung, Körper wird durch gestreckte Arme in Schulterbreite oben gehalten, beide Beine in den Schlaufen. Senken der Hüfte zwischen die Arme, Anwinkeln der Knie und Anziehen in Richtung Stirn.



**BAUCH**  
Liegestützhaltung mit beiden Beinen in den Schlaufen, durchgestreckte Arme in Schulterbreite -> Körperspannung.

**VARIANTE 1**  
Anziehen der Beine an die Brust durch Heben des Rückens und der Hüfte.

**VARIANTE 2**  
Anziehen der Beine zur Seite mit Beugung der Knie und Rotation der Hüfte.

# SlingTraining