



# Sling Training



powered by

# SFT

Swiss Functional Training

SFT &  
Lachen =  
Gesundheit

[www.swiss-functional-training.ch](http://www.swiss-functional-training.ch)

# Inhalt

<b>Thema:</b>	<b>Seite:</b>
1. Wieso ist Krafttraining wichtig?	3
2. Was ist Sling Training?	3
3. Wer trainiert mit dem Sling Training?	4
4. Vorteile & Nachteile des Sling Trainings	5
5. Die Körperhaltung beim Sling Training	6
6. Schwierigkeitsanpassung	7
7. Schlingentrainer-Handhabung	8-9
8. Fehlerbilder	10-11
9. Trainingsgrundsätze	12
10. Schlingentrainer-Bauanleitung	13-14
11. Übungen	15-31

## Haftungsausschlusserklärung

Sämtliche Inhalte dieses Textes wurden durch den Autor nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Trotzdem stellt dieser Text keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Autor haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Text enthalten sind.

# 1. Wieso ist Krafttraining wichtig?

„Eine gut ausgebildete, wohlproportionierte Muskulatur prägt unser Erscheinungsbild und hat einen grossen Einfluss auf die Selbstsicherheit, das Selbstvertrauen und das **Selbstwertgefühl**“(1). Krafttraining ist neben der **Steigerung der Leistungsfähigkeit**, für die Entwicklung der **Belastungstoleranz**, die **Osteoporose-Prophylaxe**, die **Gewichtsregulation** oder für die **Prävention von Verletzungen** auch ganz besonders wichtig für die **Erhaltung der Lebensqualität**.

## 2. Was ist Sling Training?

Unter dem Namen Sling Training, Schlingentraining oder Suspension Training® verbirgt sich eine Form des Krafttrainings unter Instabilität, bei welcher an einem System von zwei nicht elastischen Seilen, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Die Übungen können im Stehen, Liegen, Stütz oder Hang ausgeführt werden. Das Sling Training nutzt die Arbeit gegen die Schwerkraft, welche durch das Schlingensystem dosiert genutzt werden kann. Dieses so einfach konzipierte Trainingsgerät erfuhr in den letzten Jahren eine wachsende Beliebtheit und wird im Spitzensport, im Breitensport aber auch in der Rehabilitation, eingesetzt.



# 3. Wer trainiert mit dem Sling Training?

## Spitzensport



Kilian Wenger, Schwingerkönig 2010<sup>(2)</sup>



Swiss Ski Team, slingtrainer.ch<sup>(3)</sup>

## Schul- & Breitensport

## Rehabilitation und Prävention



Redcord.com <sup>(4)</sup>



## Wer noch?

FC Basel

AC Milan

Jennifer Lopez

Personal Trainer

Mary J. Blige

Tom Lüthi

Physiotherapeuten

US Militär

Profi Footballer

Kickboxer

Handballer

...und viele mehr

# 4. Vor- und Nachteile des Sling Trainings

**Allgemeine Bemerkung:** Die Vorteile eines Schlingentrainers für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining gegenüber herkömmlichen Krafttrainingsmaschinen sind bestechend. Trotz dieser Überzeugung sollte nicht vergessen gehen, dass ein Schlingentrainer NUR ein Gerät ist. Der zentrale Fokus eines sinnvollen Trainings sollte auf den Körper gerichtet sein. Die SFT Grundregeln auf der Seite 12 sollten dazu beachtet werden.

## 4.1 Vorteile:

**Rumpfkrafttraining:** Bei einer Grosszahl der Übungen muss der Rumpf bei korrekter Ausführung stabilisiert werden und erfährt damit eine Kräftigung, welche von vielen Fachleuten als zentraler Anteil eines gesundheitsorientierten Krafttrainings gefordert wird <sup>(1)(5)(6)</sup>.



**Rehabilitation bis Spitzensport:** Jeder kann den Schwierigkeitsgrad betreffend Kraft und Koordination selbständig, einfach und rasch seinem momentanen Leistungsstand anpassen. Das Training mit dem Schlingentrainer ist im Rehabilitationstraining sowie im Spitzensport angebracht.

**Übungsanzahl:** Je nach Quelle gibt es mehrere hundert Sling-Übungen. Sicher ist, dass ein Ganzkörpertraining möglich ist.

**Muskelschlingen:** Bei den meisten Übungen müssen mehrere Muskeln (Muskelschlingen) zusammenarbeiten. Dadurch scheint die Gefahr, sich muskuläre Dysbalancen anzutrainieren, geringer zu sein.



**koordinativ:** Das Sling Training stärkt mit jeder Übung nicht nur die Muskulatur, sondern auch eine Vielzahl an koordinativen Fähigkeiten. (z.B. Gleichgewicht, Bewegungskopplung, Beweglichkeit)

**eigenes Körpergewicht:** Alle Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt, was im Sport und im Alltag meistens der Fall ist. Zusätzlich erfordert es kein Zusatzmaterial.

**kostengünstig:** Verglichen mit herkömmlichen Krafttrainingsmaschinen ist ein Schlingentrainer sehr kostengünstig. (im Eigenbau ca. 20CHF)

**platz- und zeitsparend:** Ein Schlingentrainer kann ohne Probleme zu Hause montiert werden und ist daher zeitsparend einsetzbar, da nicht zuerst ein Fitnesscenter aufgesucht werden muss.



## 4.2 Nachteile:

Neben einer grossen Anzahl an Vorteilen gibt es besonders einen Aspekt, welcher beachtet werden muss, damit keine Nachteile daraus entstehen (Dies ist aber nicht nur im Sling Training der Fall):

**Selbstkontrolle:** Der Trainierende muss in der Lage sein, die Übungen so anzupassen, dass er eine korrekte Bewegungsausführung durchführen kann. Das Prinzip **Qualität vor Quantität** muss respektiert werden, damit es zu keinen Überbelastungen kommt. Dies verlangt ein gutes Körperbewusstsein des Trainierenden.

# 5. Die Körperhaltung beim Sling Training

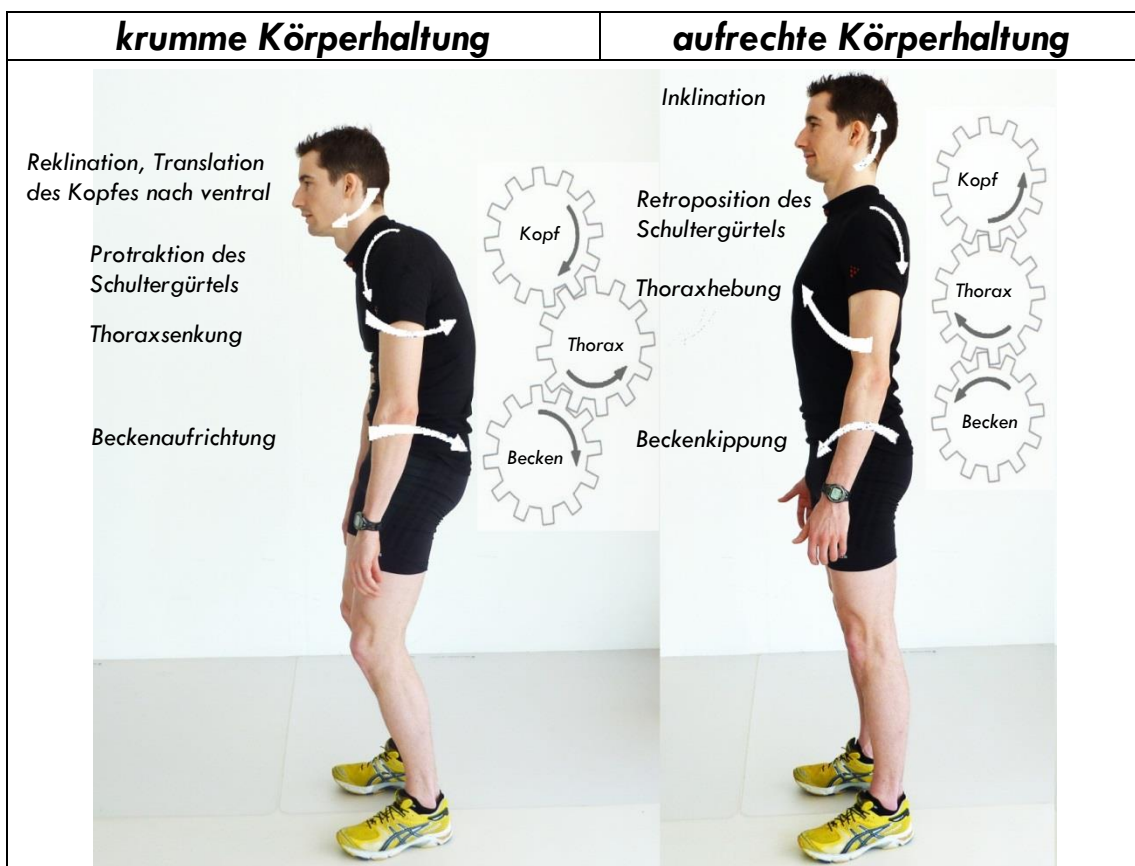
Unser Körper passt sich an die Anforderungen und Bewegungsmuster an, welchen wir ihn im Alltag, aber auch im Training, aussetzen. Deshalb sollte nicht nur im Training, sondern auch im Alltag darauf geachtet werden, dass wir unser Bewegungsverhalten artgerecht gestalten.

Ich empfehle dazu eine **stolze Haltung** einzunehmen bzw. zu fühlen. Sie können sich z.B. vorstellen Ihren Scheitel in Richtung Himmel zu ziehen. Sie werden wahrscheinlich merken, wie sich auch Ihr Brustbein nach vorne oben ausrichtet und die Schultern sich senken.



## Anleitung zur Einnahme der aufrechten Körperhaltung in Anlehnung an das Zahnradmodell nach Brügger<sup>(7)</sup>:

Ziehen Sie das Brustbein diagonal nach vorne oben. Das Modell zeigt, dass jede Veränderung eines Körpersegments zu einer Veränderung seiner Nachbarsegmente führt. Diese wiederum nehmen Einfluss auf die anliegenden Segmente, sodass schlussendlich der gesamte Körper neu ausgerichtet ist.



## Aufrechte Körperhaltung in der Squat- oder Lungeposition:

Wenn Sie eine Übung in Squat- oder Lungeposition (tiefe Hocke- oder Ausfallschritt) durchführen, dann achten Sie bitte darauf, dass Ihre Lendenwirbelsäule in der neutralen Position stabilisiert bleibt. Die Bewegung findet vor allem im Hüft- Knie- und Sprunggelenk statt. Ihre Kniespitzen sollten immer in dieselbe Richtung wie Ihre Fusslängsachse zeigt (keine Innenrotation der Knie).

# 6. Schwierigkeitsanpassung:

**Qualität vor Quantität:** Die Übungen werden nur so weit erschwert, dass die Merkmale einer aufrechten Körperhaltung erhalten bleiben und mit einem stabilisierten Rumpf trainiert werden kann.

## 6.1 Vier Progressions-Prinzipien:

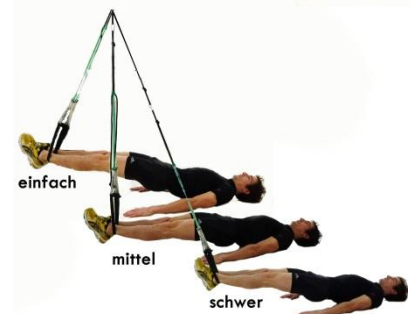
### Winkelprinzip

**Körperwinkel zum Boden:** Je waagrechter die Körperposition ist, umso anstrengender wird die Übung.



### Pendelprinzip

**Entfernung vom Aufhängepunkt:** Je grösser die Entfernung vom Aufhängepunkt des Körperteils, welcher den Boden berührt, umso anstrengender wird die Übung.



### Stabilitätsprinzip

**Standposition:** Wird die Standfläche verkleinert, ist es schwieriger das Gleichgewicht zu halten und die Übung wird anspruchsvoller.



### Hebelprinzip

**Anbringen der Griffe:** Körpernahes Anbringen der Schlingen ist einfacher, als körperfernes Anbringen.



## 6.2 Der versetzte Stand:

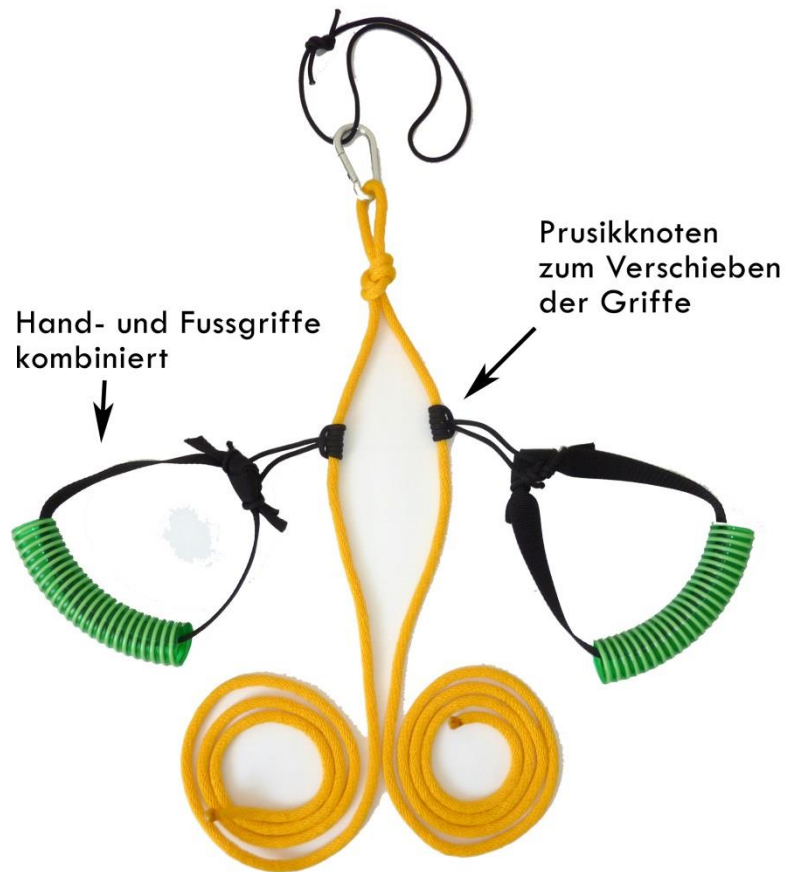
Für diverse Übungen ist der versetzte Stand nötig, um den gesamten Bewegungsumfang einer Übung nutzen zu können, da beim strengsten Punkt der Übung mit den Beinen leicht nachgeholfen werden kann.

Zusätzlich kann damit die Angst vor dem Fallen nach vorne oder hinten genommen werden.



# 7. Schlingentrainer-Handhabung

## 7.1 Das Trainingsgerät:



## 7.2 Griffhöhe verstellen:

1. Ausgangslage	2. obere Schlaufe mit Daumen lösen	3. mit einer Hand das Hauptseil spannen, die andere verschiebt den Prusik	4. Prusik mit leichtem Zug anziehen
<p>The sequence of four images illustrates the process of adjusting the Prusik knot height. Step 1 shows the initial setup. Step 2 shows the thumb being used to loosen the top loop. Step 3 shows one hand pulling the main rope taut while the other moves the Prusik knot. Step 4 shows the Prusik knot being tightened with a pull.</p>			

## 7.3 Befestigungsmöglichkeit:

Grundsätzlich kann der Schlingentrainer an jedem sicheren Verankerungspunkt über Kopfhöhe (ca. 2m) montiert werden.

### Zwei Beispiele für das Heimtraining:

<b>an einer Klimmzugstange: (Tür-Reck)</b>	<b>an einer Tür:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bandschlinge über Stange ziehen</li> <li>2. Bandschlinge ein zweites Mal um Stange führen</li> <li>3. Den Karabiner in beiden Bandschlingenenenden einhängen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Türanker am Schlingentrainer befestigen</li> <li>2. Türanker über die Kante der geöffneten Tür legen (am besten in der Ecke der zu sich hin schliessenden Tür)</li> <li>3. Tür schliessen, am Schlingentrainer ziehen bis der Türanker fest sitzt</li> </ol>
	

## 7.4 Füße in den Schlaufen fixieren:

Das Platzieren der Füße im Schlingentrainer für das Training in Bauch- oder Rückenlage stellt eine wichtige Voraussetzung für das Training dar. Mit der folgenden Technik geht es ziemlich einfach:

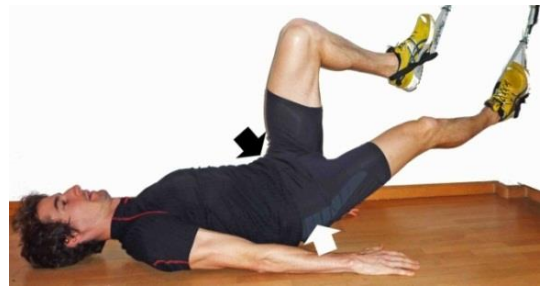
	<p><b>für die Rückenlage:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. vor dem Schlingentrainer sitzend die Daumen in die Fusschlaufen halten</li> <li>2. auf den Rücken liegen ohne die Schlaufen loszulassen</li> <li>3. gleichzeitig beide Fersen in die Fusschlaufen platzieren</li> <li>4. Beine strecken</li> </ol>		<p><b>für die Bauchlage:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Fusschlaufen mit Zeigefinger und Daumen vor dem Körper halten</li> <li>2. Gleichzeitig beide Fussspitzen durch die Fusschlaufen führen</li> <li>3. Mit dem Oberkörper nach rechts drehen, dabei geht das linke Bein über dem rechten Bein durch</li> <li>4. Trainingsposition einnehmen</li> </ol>
---	--	--	---

# 8. Fehlerbilder

Wie die Übungen ausgeführt werden sollten, ist auf den Übungsblättern ersichtlich. An dieser Stelle wird aufgezeigt, welche Fehler nicht passieren dürfen.

Grundsätzlich geht es darum, die Lendenwirbelsäule in der neutralen Position (leichte Lordose) zu stabilisieren, sowie mit den Merkmalen einer aufrechten Körperhaltung (stolze Haltung) zu trainieren.

## Fehlerbild:



## Fehlerbeschreibung & Korrekturhinweis:

### Übung 1 / Level 1:

Fehler: bis auf Nacken aufgerollt mit Tendenz zu einem Hohlkreuz

Korrektur: nur so weit aufrollen, dass die Schulterblattspitze noch Bodenkontakt hat

### Übung 1 / Level 2:

Fehler: eine Hüfte sinkt ab

Korrektur: die Hüftknochen parallel halten, die Beine gleichmässig belasten

### Übung 2 / Level 1:

Fehler: die Schulterblätter stehen vom Brustkorb weg (1), ebenfalls scheint der Rumpf nicht stabilisiert zu sein (2), wodurch die Gefahr eines Hohlkreuzes besteht mit Bandscheibenverletzungen

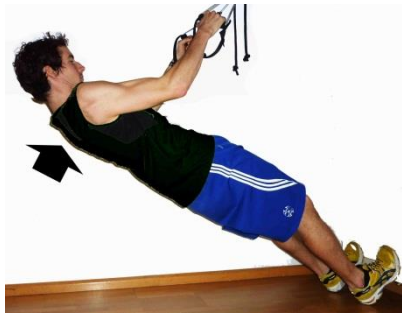
Korrektur: eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Rumpf stabilisieren, sowie auf einen breiten oberen Rücken achten

### Übung 3 / Level 2:

Fehler: in der Schulter (1) sowie in der Hüfte (2) eingefallen

Korrektur: eine aufrechte Körperhaltung einnehmen/ Abstand zwischen Schulter und Ohr so gross wie möglich halten, ansonsten zu Level 1 wechseln oder mit dem Stützarm näher zum Aufhängepunkt kommen, damit die Übung weniger anstrengend wird/ Die Rumpfmuskulatur anspannen (Füsse-Hüfte-Schultern in einer Linie)

## Fehlerbild:



## Fehlerbeschreibung & Korrekturhinweis:

### Übung 4 / Level 1:

Fehler: krumme Körperhaltung: zu hohe und nach vorne gezogene Schultern

Korrektur: aufrechte Körperhaltung einnehmen, dazu das Brustbein diagonal nach vorne oben ziehen, dabei gleiten die Schultern zurück und nach unten



### Übung 5 / Level 1:

Fehler: Seile schleifen an den Oberarmen

Korrektur: die Hände etwas weiter in Richtung Gesicht führen



### Übung 6 / Level 1:

Fehler: die Lendenlordose ist aufgehoben (1) und der Schultergürtel ist nicht stabilisiert (2)

Korrektur: aufrechte Körperhaltung einnehmen, dazu das Brustbein diagonal nach vorne oben ziehen, Rumpf stabilisieren



### Übung 6 / Level 2:

Fehler: Beinachse verschoben (Fuss & Knie verdreht)

Korrektur: die Fusslängsachse ist während der ganzen Übung in derselben Richtung wie die Oberschenkellängsachse/ Fuss, Knie und Hüfte bilden eine Linie

# 9. Trainingsgrundsätze

## 9.1 SFT Grundregeln:

**Seinen Körper respektieren:** Wenn jemals eine Übung Schmerzen bereiten sollte, dann brechen Sie die Übung ab und gehen Sie dem Schmerzen auf den Grund. Schmerz ist ein Warnsignal Ihres Körpers und sollte respektiert werden. Bitte betrachten Sie Ihren Körper als Ihren Partner und nicht als Ihren Feind.

**Qualität vor Quantität:** Um es mit meinem Lieblingszitat von Gray Cook auszudrücken: „First move well, and then move often“. Eine Bewegung macht vor allem dann Sinn, wenn Sie qualitativ ansprechend ausgeführt werden kann. Versuchen Sie immer zuerst Ihre Qualität zu verbessern und steigern Sie auf eine gute Qualität die Quantität, wenn Sie diese steigern möchten. Machen Sie es umgekehrt, scheint die Gefahr gross zu sein, dass Sie sich verletzen werden.

**Fordern ist wichtig - Überfordern nicht:** Kein Wort unserer Sprache ist meines Erachtens in der Lage das Wunderwerk unseres Körpers zu beschreiben. Am ehesten noch ‚Wunder‘. Unser Körper ist unglaublich anpassungsfähig und vor allem klug. Wenn eine Struktur gebraucht wird, dann wird sie verstärkt und aufgebaut, wenn eine Struktur allerdings nicht gebraucht wird, dann wird sie abgebaut. *Use it or lose it*, ist ein Leben lang die Devise. Wir dürfen und sollten unseren Körper fordern und er wird uns nicht enttäuschen und sich anpassen. Wir dürfen aber unseren Körper nicht überfordern, denn irgendwo hat auch er seine Grenzen. Geben Sie Ihrem Körper die nötige Anpassungszeit. Schmerzen sind ein deutliches Zeichen, dass Sie Ihren Körper überfordern oder überfordert haben, versuchen Sie dies wenn immer möglich zu verhindern.

## 9.2 Allgemeine Richtlinien für das Krafttraining<sup>(8)</sup>:

- Jedes Training mit einem dynamischen Aufwärmprogramm von 5-10min starten.
- Mit wenig Gewicht beginnen und auf eine korrekte Bewegungsausführung achten.
- Unterschiedliche Übungen für den Ober- und Unterkörper ins Programm nehmen.
- Speziell Übungen zur Stärkung des Rumpfes machen.
- Das Trainingsprogramm langsam und kontrolliert steigern.
- Mit einem Krafttraining von 2-3 Mal pro Woche, an nicht aufeinander folgenden Tagen starten.
- Das Training protokollieren.
- Das Training regelmässig variieren.
- Die Leistung und Erholung mit gesunder Ernährung, genügend Flüssigkeitszufuhr und ausreichend Schlaf optimieren.



# 10. Schlingentrainer-Bauanleitung:

Für die nachfolgende Bauanleitung wird von Seiten des Verfassers keine Haftung übernommen. Das Herstellen eines Schlingentrainers erfolgt auf eigene Verantwortung. Die verwendeten Knoten sind auf der Seite 14 abgebildet.

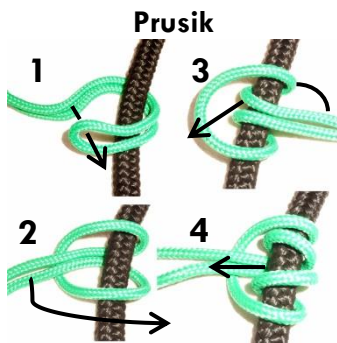
## Basic-Variante: (ca. 15-20 CHF Materialkosten)

Materialliste	1	2
 <p>ca. 1m 4mm-Reepschnur oder 25mm-Bandschlinge</p> <p>Karabiner</p> <p>4m 8-10mm-Reepschnur oder Kletterseil</p> <p>2 x 80cm 4mm-Reepschnur</p> <p>2 x 80cm 25mm-Bandschlinge</p> <p>2 x 15cm-Schlauchstück (sollte wenig biegsam sein und angenehm in der Hand liegen)</p>	 <p>Das 1m Stück zu einer Schlinge kneten. Reepschnur mit Achterknoten bzw. Bandschlinge mit Bandschlingenknoten</p> <p>In der Mitte des 4m Hauptseils einen Führerknoten anbringen und den Karabiner einhängen</p>	 <p>Die 80cm Bandschlinge durch das Schlauchstück führen und mit dem Bandschlingenknoten verknöten.</p> <p>ca. 15cm</p>
3	4	Türanker
<p>Zuerst die 80cm-Reepschnur mit dem gesteckten Achterknoten zu einer Schlinge verknüpfen. Danach diese Schlinge mit dem Ankerwurf am Griffband befestigen, so dass der Bandschlingenknoten darin fixiert wird.</p> 	 <p>Griffe mit Prusiknoten am Hauptseil fixieren (hier 3-fach)</p> <p>Viel Spass beim Training</p>	 <p><b>Türanker:</b> Gurtband durch das robuste Schlauchstück führen und mit Bandschlingenknoten verknöten</p>
Umlenkrolle	Komfortgriffe	Instabilitätszusatz:
 <p>Eine Umlenkrolle am Umkehrpunkt des Hauptseils erhöht die Instabilität und ermöglicht zusätzliche Übungen</p>	 <p>Kunststoffröhre mit Griffband überziehen und mit Gurtband Schlaufe hinzufügen</p> <p>Fusschlaufe mit Gurtband hinzufügen</p>	 <p>Loch</p> <p><b>Material:</b> 1x 50cm Holzstab Ø3cm 2x Haken mit Mutter Ø5mm</p> <p><b>Bauanleitung:</b> 1. Zwei Bohrlöcher (Ø 10mm) beidseitig der Stabmitte bohren, wenn möglich mit Stechbeutel die Löcher verbinden, damit Tool beliebig montiert und demontiert werden kann. 2. In ca. 22cm Entfernung zur Mitte, Löcher für die Haken anbringen und Haken montieren. 3. Umkehrpunkt beim Schlingentrainer mit Führerknoten abschliessen, damit ca. 10cm Schlaufe entsteht, welche durch das Loch geführt wird.</p>

## verwendete Knoten:

Die folgenden Knoten werden im Alpinismus eingesetzt und halten bei richtiger Anwendung und gutem Material. Es muss aber beachtet werden, dass der Prusik-Knoten nur dann hält, wenn das Hauptseil einen mindestens doppelt so grossen Durchmesser gegenüber dem Prusik-Seil aufweist (z.B. 8-10mm-Hauptseil gegenüber 4mm-Prusik-Seil).

**Achtung:** Je nach Seilbeschaffenheit kann der Prusik etwas rutschen, dann kann er auch 3-fach gemacht werden.

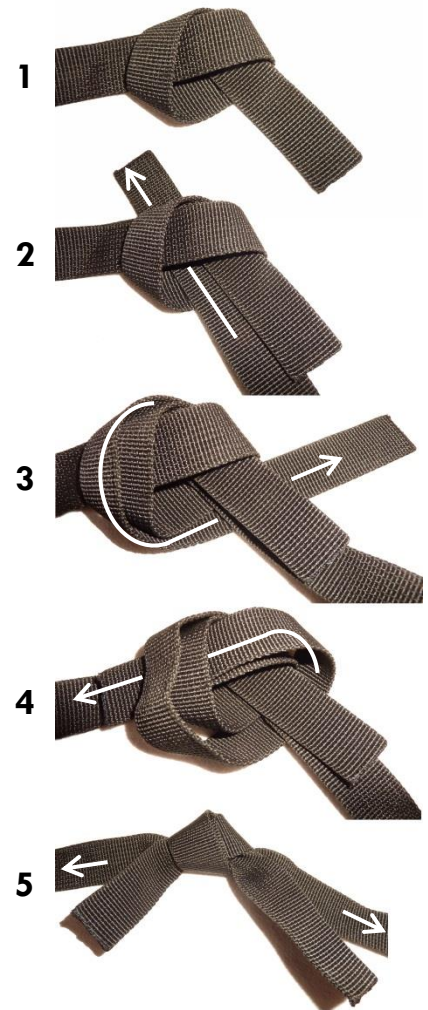


Der Prusik kann auch 3-fach gemacht werden, verringert die Rutschgefahr.

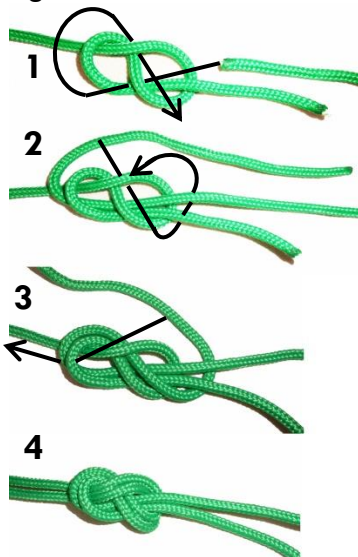
### Ankerstich



### Bandschlingenknoten



### gesteckter Achterknoten



### Führerknoten



## Produkte im Fachhandel:

Wer seinen Schlingentrainer nicht selber herstellen möchte, kann unter anderem zwischen den folgenden Produkten auswählen. Es sollte beachtet werden, dass die Preise (80-250CHF), aber auch die Qualität und die Trainingseigenschaften stark variieren:

**Eaglefit® Sling Trainer / Blackthorn® Easy Trainer / Variosing® /  
AeroSling® / TRX® Suspension Trainer® / JungleSports® Liana Fly**

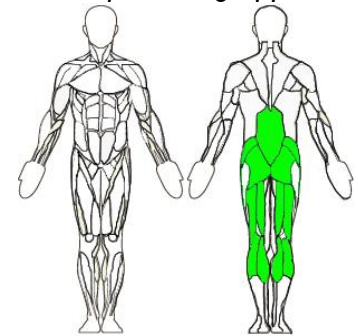
# 11. Übungen

# 1

# Hip up

(dorsale Kette)

Hauptmuskelgruppen



Level 1



**Ausgangsposition:**

- in Rückenlage, die Fersen ca. 30cm über dem Boden in den Fusschlingen, Knie sind ganz leicht gebeugt
- Rumpf stabilisieren



**Bewegungsausführung:**

- die Hüfte anheben bis Schulter-Gesäss und Füße eine Linie bilden
- Position halten

Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch wie Level 1



**Bewegungsausführung:**

- abwechslungsweise ein Bein anziehen
- Seile bleiben unter Spannung
- die Hüftknochen bleiben gleich hoch

Level 3



**Ausgangsposition:**

- identisch wie Level 1



**Bewegungsausführung:**

- die Fersen werden zum Gesäss gezogen, gleichzeitig wird die Hüfte in einer Linie mit Knie und Schultern gehalten (Hüfte geht nach oben), geht die Hüfte nicht nach oben, ist die Übung einfacher.

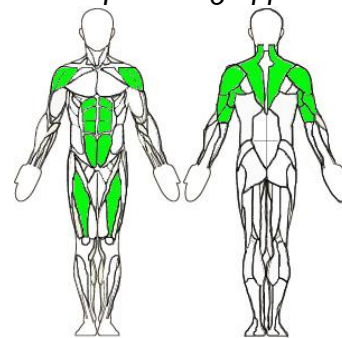
**Erschwerung:**

**Pendelprinzip:** Je weiter der Kopf vom Aufhängepunkt entfernt ist, umso anspruchsvoller wird die Übung.

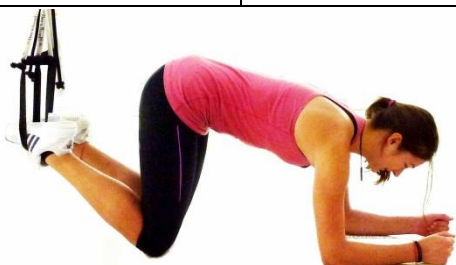
# 2

## Knee up (ventrale Kette)

Hauptmuskelgruppen



### Level 1



**Ausgangsposition:**

- Vierfüßerstand auf den Unterarmen, die Füße in den Schlingen fixiert
- Rumpfmuskeln aktivieren
- Blick geht zum Boden (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule)



**Bewegungsausführung:**

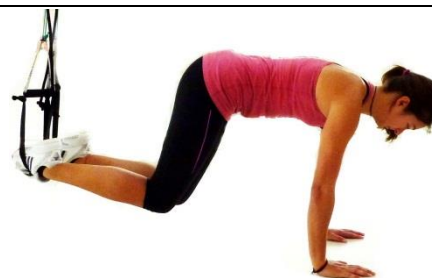
- Knie 5cm vom Boden abheben
- in der Lendenwirbelsäule stabil bleiben
- Schultergürtelorganisation beibehalten
- Position statisch halten

### Level 2



**Ausgangsposition:**

- Vierfüßerstand auf den Händen, Füße in den Schlingen fixiert
- vgl. Level 1



**Bewegungsausführung:**

- identisch mit Level 1

### Level 3



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1



**Bewegungsausführung:**

- Knie 5cm vom Boden abheben
- In der Lendenwirbelsäule stabil bleiben
- Oberkörper mit Druck aus den Schultern leicht nach hinten drücken und wieder zurück führen

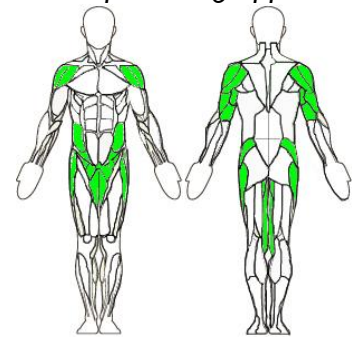
**Erschwerung:**

**Pendelprinzip:** Je weiter der Kopf vom Aufhängepunkt entfernt ist, umso anspruchsvoller wird die Übung.

# 3

## Side Plank (laterale Kette)

Hauptmuskelgruppen



Level 1



**Ausgangsposition:**

- in Seitenlage, Fussgelenk in den Schlaufen (ca. 30cm über Boden) fixiert
- Rumpfmuskulatur aktivieren



**Bewegungsausführung:**

- Hüfte abheben bis der Körper eine Gerade bildet.
- Position halten oder dynamisch mit der Hüfte hoch/tief gehen

Level 2



**Ausgangsposition:**

- Unterarmstütz in Seitenlage (Ellbogen unter Schulter)
- Rumpfmuskulatur aktivieren



**Bewegungsausführung:**

- Hüfte abheben bis die Füße-Hüfte-Kopf eine Gerade bilden.
- in der ‚Stütz-Schulter‘ hoch bleiben

Level 3



**Ausgangsposition:**

- in Seitenlage mit aufgestützter Hand (Hand unter Schulter)
- Rumpfmuskulatur aktivieren



**Bewegungsausführung:**

- identisch mit Level 2

### Erschwerung:

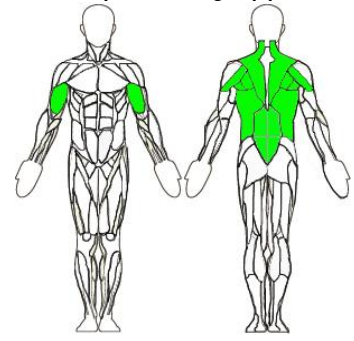
**Hebelprinzip:** Werden die Schlaufen auf Unterschenkel- oder Oberschenkelhöhe angesetzt ist die Übung leichter

**Pendelprinzip:** Je weiter der Kopf vom Aufhängepunkt entfernt ist, umso anspruchsvoller wird die Übung.

# 4

# High Back Row

Hauptmuskelgruppen



## Level 1



**Ausgangsposition:**

- in aufrechter Körperhaltung Schlaufen mit 90° ausgestreckten Armen halten, so dass Seil gespannt ist
- Rumpfmuskulatur aktivieren
- mit gestreckten Armen so weit nach vorne gehen, dass Trainingswinkel erreicht wird



**Bewegungsausführung:**

- Brustbein zu den Griffen führen
- nicht mit der Hüfte voran gehen
- Seil immer unter Spannung halten

## Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1 aber Handrücken nach oben



**Bewegungsausführung:**

- Ellbogen werden auf Schulterhöhe zurückgezogen
- am Ende der Zugphase die Hände durch eine Rotation aus der Schulter etwa auf Ohrenhöhe zurückführen.

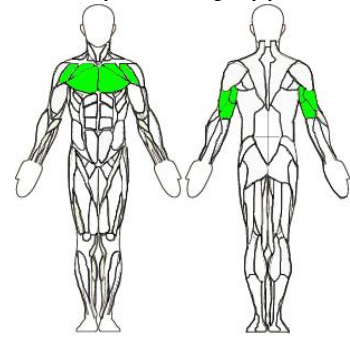
**Erschwerung:**

**Winkelprinzip:** Je horizontaler der Winkel des Körpers zum Boden ist, umso anstrengender wird die Übung. Mit dem versetzten Stand kann der gesamte Bewegungsumfang genutzt werden.

# 5

# Chest Press

## Hauptmuskelgruppen



## Level 1



### Ausgangsposition:

- in aufrechter Körperhaltung Schlaufen mit 90° ausgestreckten Armen halten, so dass Seile gespannt sind
- Rumpfmuskulatur aktivieren
- so weit zurücktreten, dass Trainingswinkel erreicht wird



### Bewegungsausführung:

- Liegestützen ausführen (Brustbein führt die Bewegung)
- Schultergürtel stabil halten (breiter & flacher oberer Rücken)
- Hohlkreuz vermeiden

## Level 2



### Ausgangsposition:

- identisch mit Level 1, aber einarmig



### Bewegungsausführung:

- identisch mit Level 1, aber einarmig
- Hüftknochen bleiben parallel (Hüfte rotiert nicht)

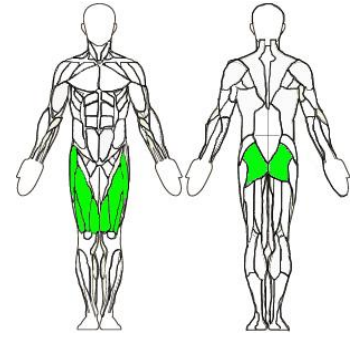
## Erschwerung:

**Winkelprinzip:** Je horizontaler der Winkel des Körpers zum Boden ist, umso anstrengender wird die Übung. Mit dem versetzten Stand kann der gesamte Bewegungsumfang genutzt werden.

# 6

# Squat

Hauptmuskelgruppen



## Level 1



**Ausgangsposition:**

- In aufrechter Körperhaltung, hüftbreiter Stand mit leichter Aussenrotation der Beine aus dem Hüftgelenk
- Griffe mit horizontal ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe vor dem Körper halten, das Seil ist gespannt
- Rumpfmuskulatur aktivieren



**Bewegungsausführung:**

- mit Beibehaltung der Lendenlordose in die tiefe Hocke gehen und wieder aufstehen, Gesäss geht nach hinten-unten
- mit den Beinen drücken, weniger mit den Armen ziehen

## Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1 aber einbeinig
- das Standbein ist in der gleichen Ebene wie der Aufhängepunkt



**Bewegungsausführung:**

- auf einem Bein in die Hocke gehen, Gesäss geht nach hinten-unten
- Rumpf stabil halten
- Fusslängsachse ist identisch mit Oberschenkellängsachse

## Level 3



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 2



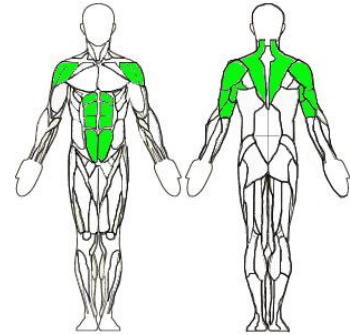
**Bewegungsausführung:**

- identisch mit Level 2
- Absprung beim Hochkommen

# 7

## Hip flex

Hauptmuskelgruppen



### Level 1



**Ausgangsposition:**

- Vierfüsser-Position auf Unterarmen
- Rumpf stabilisieren
- Füße in ca. 30cm hohen Schlinge fixieren



**Bewegungsausführung:**

- Knie vom Boden abheben und zu den Ellbogen führen, danach Beine wieder strecken

### Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1 aber auf den Händen stützen



**Bewegungsausführung:**

- identisch mit Level 1

### Level 3



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 2



**Bewegungsausführung:**

- Knie abwechselungsweise zum linken bzw. rechten Ellbogen ziehen

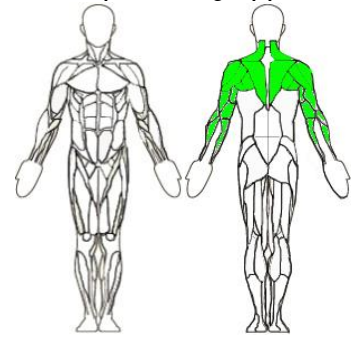
**Erschwerung:**

**Pendelprinzip:** Je weiter die Hände vom Aufhängepunkt entfernt sind, umso anspruchsvoller wird die Übung.

# 8

# Deltoid Fly

Hauptmuskelgruppen



## Variante 1



**Ausgangsposition:**

- Griffe in aufrechter Körperhaltung mit horizontal ausgestreckten Armen halten
- Seil ist gespannt
- Rumpf stabilisieren
- Trainingswinkel einnehmen durch kleine Schritte vorwärts gehen



**Bewegungsausführung:**

- Arme mit leicht gebeugten Ellbogen und Handfläche nach hinten auf Schulterhöhe zurückziehen
- aufrechte Körperhaltung beibehalten (die Schultern kommen nicht nach vorne)

## Variante 2



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1



**Bewegungsausführung:**

- Arme mit leicht gebeugten Ellbogen über den Kopf ziehen und wieder senken

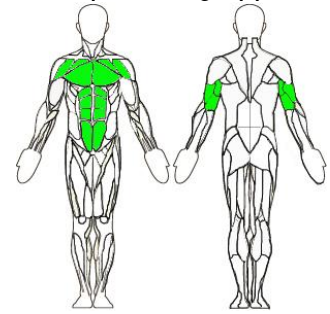
**Erschwerung:**

**Winkelprinzip:** Je horizontaler der Winkel des Körpers zum Boden ist, umso anstrengender wird die Übung. Mit dem versetzten Stand kann der gesamte Bewegungsumfang genutzt werden.

# 9

## Push up (Liegestützen)

Hauptmuskelgruppen



### Level 1



**Ausgangsposition:**

- Bauchlage mit Füßen in den Schlaufen
- Knie auf dem Boden abstützen
- aufrechte Körperhaltung
- Rumpf stabilisieren



**Bewegungsausführung:**

- Ellbogen beugen und strecken
- Schultergürtelorganisation & Lendenwirbelsäule stabil halten (die Schulterblätter liegen flach auf dem Rücken auf)

### Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1 aber ohne Knieauflage



**Bewegungsausführung:**

- Liegestützen
- Schultergürtelorganisation & Lendenwirbelsäule stabil halten (die Schulterblätter liegen flach auf dem Rücken auf)

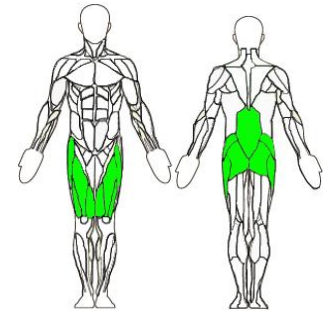
**Erschwerung:**

**Pendelprinzip:** Je weiter die Hände vom Aufhängepunkt entfernt sind, umso anspruchsvoller wird die Übung.

# 10

# Lunge

Hauptmuskelgruppen



## Level 1



**Ausgangsposition:**

- hüftbreiter Stand in aufrechter Körperhaltung ca. 1m vor dem Aufhängepunkt
- Ein Unterschenkel 90° anwinkeln und Fuss in Fusschleife fixieren
- Rumpf stabilisieren



**Bewegungsausführung:**

- Kniebeugen durch zurückführen der Fusschleife
- Fusslängsachse identisch mit Oberschenkellängsachse
- beim Tiefgehen kommt der Gegenarm nach vorne
- Fuss, Knie, Hüfte und Schulter in einer Ebene

## Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1



**Bewegungsausführung:**

- Absprung am Ende der Aufrichtphase

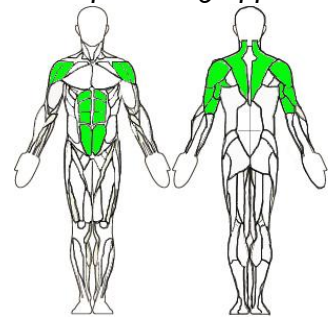
**Erschwerung:**

**Pendelprinzip:** Je weiter das Standbein vom Aufhängepunkt nach vorne versetzt wird, umso anspruchsvoller wird die Übung.

# 1 1

## Knee up mit den Armen in den Schlaufen

Hauptmuskelgruppen



### Level 1



**Ausgangsposition:**

- Vierfüßerstand mit Unterarmen in den Schlingen
- Schultergürtelorganisation
- Rumpf stabilisieren



**Bewegungsausführung:**

- Knie leicht vom Boden abheben
- Lendenwirbelsäule und Schultergürtelorganisation stabil halten (die Schulterblätter liegen flach auf dem Rücken auf)

### Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch wie Level 1 aber mit Stütz auf den Händen



**Bewegungsausführung:**

- identisch mit Level 1

### Level 3



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 2



**Bewegungsausführung:**

- Hände so weit nach vorne bewegen, damit aufrechte Körperhaltung sowie Rumpfstabilisation aufrecht gehalten werden kann und wieder unter die Schultern führen

### Erschwerung:

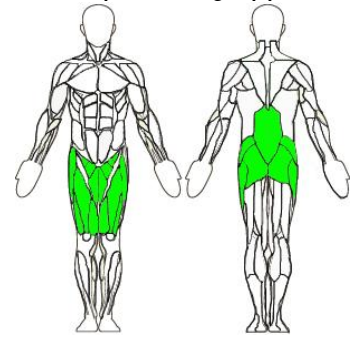
**Winkelprinzip:** Je horizontaler der Winkel des Körpers zum Boden ist, umso anstrengender wird die Übung.

**Pendelprinzip:** Je weiter die Füße vom Aufhängepunkt entfernt sind, umso anspruchsvoller wird die Übung.

# 12

## abducted Lunge

Hauptmuskelgruppen



Level 1



### Ausgangsposition:

- seitlich zum Aufhängepunkt aufstellen, näherer Fuss mit gestrecktem Bein seitlich vom Körper in Schlinge fixieren
- Rumpf stabilisieren



### Bewegungsausführung:

- mit dem Standbein Kniebeugen durchführen
- Fusslängsachse des Standbeins ist identisch mit Oberschenkellängsachse

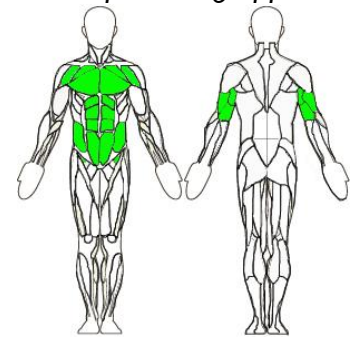
### Erschwerung:

**Pendelprinzip:** Je weiter das Standbein seitlich vom Aufhängepunkt entfernt ist, umso strenger wird die Übung.

# 13

## Atomic Push up

Hauptmuskelgruppen

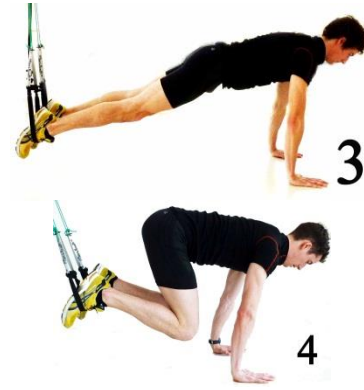


Level 1



**Ausgangsposition:**

- Liegestützposition mit Füßen in den Schlingen
- Rumpf stabilisieren
- aufrechte Körperhaltung



**Bewegungsausführung:**

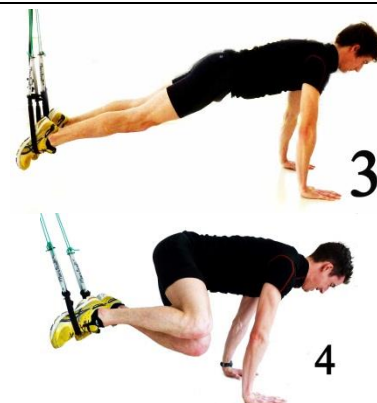
- eine Liegestütze durchführen, danach Knie zum Ellbogen führen und wieder zurück stossen

Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1



**Bewegungsausführung:**

- Liegestütze durchführen, danach Knie abwechselungsweise zum rechten, danach zum linken Ellbogen führen (Rotation im Rumpf)

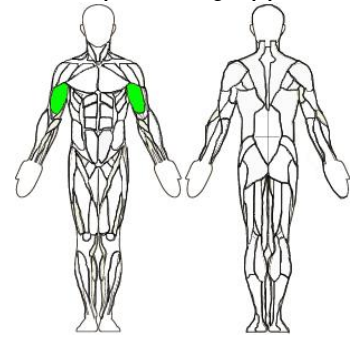
**Erschwerung:**

**Pendelprinzip:** Je weiter die Hände vom Aufhängepunkt entfernt sind, umso anspruchsvoller wird die Übung.

# 14

# Biceps Curls

Hauptmuskelgruppen



Level 1



**Ausgangsposition:**

- Griffe in aufrechter Körperhaltung mit ausgestreckten Armen (Handrücken nach unten) auf Schulterhöhe vor dem Körper halten, das Seil ist gespannt
- Rumpf stabilisieren
- Schritt vor gehen, bis Trainingswinkel erreicht ist



**Bewegungsausführung:**

- Brustbein zu den Griffen ziehen
- Körper bildet eine Gerade (nicht mit der Hüfte vorgehen)

Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1 aber einarmig



**Bewegungsausführung:**

- identisch mit Level 1 aber einarmig
- die Hüftknochen bleiben parallel (Hüfte rotiert nicht)

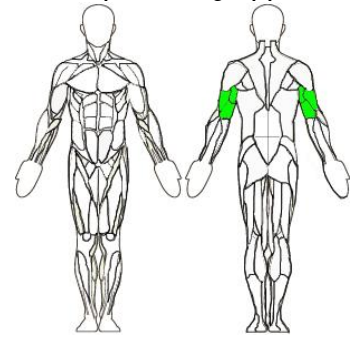
**Erschwerung:**

**Winkelprinzip:** Je steiler der Winkel des Körpers zum Boden ist, umso anstrengender wird die Übung.

# 15

## Trizeps Curls

Hauptmuskelgruppen



### Level 1



**Ausgangsposition:**

- Stand in aufrechter Körperhaltung vor dem Aufhängepunkt mit Blick weg vom Aufhängepunkt
- Griffe mit horizontal ausgestreckten Armen halten, Seil ist gespannt



**Bewegungsausführung:**

- einen Schritt zurückgehen
- im Ellbogen biegen und strecken
- mit dem versetzten Stand ist die Übung einfacher

### Level 2



**Ausgangsposition:**

- identisch mit Level 1 aber einarmig





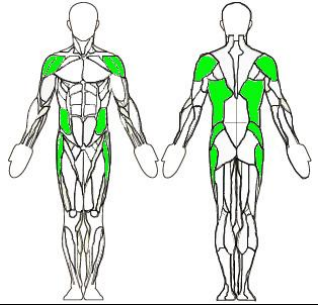


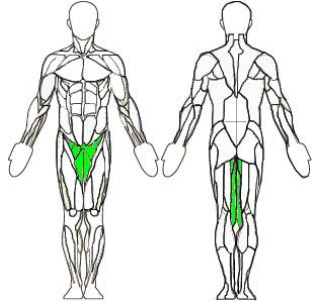


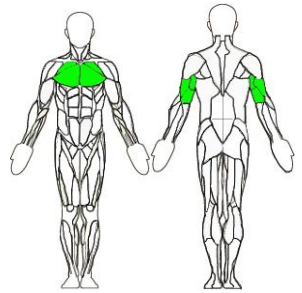


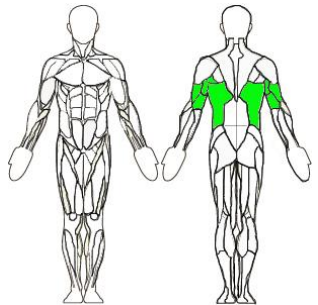


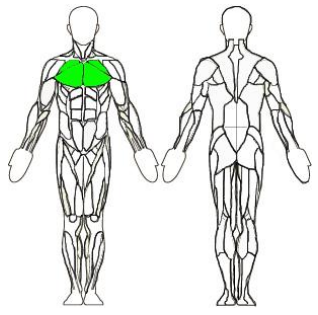
**Bewegungsausführung:**



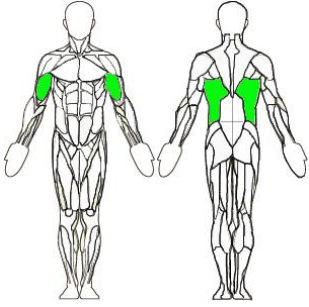


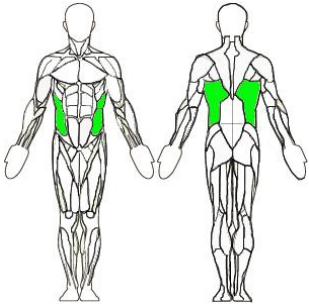


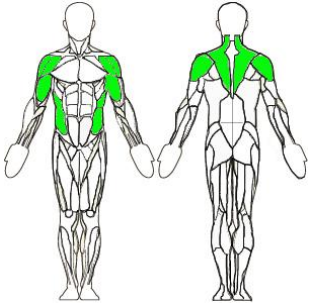


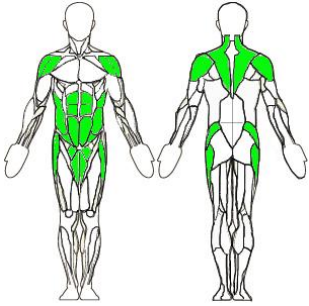


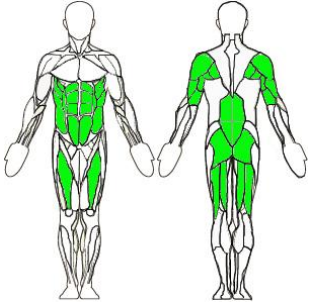
- identisch mit Level 1 aber einarmig
- die Hüftknochen bleiben parallel (Hüfte rotiert nicht)

**Erschwerung:**

**Winkelprinzip:** Je steiler der Winkel des Körpers zum Boden ist, umso anstrengender wird die Übung.

## weitere Übungsideen

	Ausgangsposition	Endposition	Hauptmuskelgruppen
<b>16</b>			
<b>17</b>			
<b>18</b>			
<b>19</b>			
<b>20</b>			

	Ausgangsposition	Endpositon	Hauptmuskelgruppen
21			
22			
23			
24			
25			



## Quellen:

1. Hegner, J. (2007). *Training fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre (2. Aufl.)*. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. S.126.
2. Huber, A. (2011, 6. Januar). *Wie Knecht und Fuchs dem König dienen*. Zugriff am 30. März 2012 unter <http://www.jungfrauzeitung.ch/artikel/106579/>. (Mit freundlicher Genehmigung von Hess Manuela)
3. Deucher, M. (2011). *Trainer im Einsatz. Welt Cup Technik Team 2009*. Zugriff am 30. März 2012 unter [http://www.slingtrainer.ch/jo/index.php?option=com\\_content&view=article&id=63&Itemid=69](http://www.slingtrainer.ch/jo/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=69). (Mit freundlicher Genehmigung von M. Deucher)
4. Beham, J. (2010, 25. Februar). *Neurac*. Zugriff am 30. März 2012 unter <http://members.aon.at/reha-fit/redcord.htm>. (Mit freundlicher Genehmigung von [www.redcord.com](http://www.redcord.com))
5. Weineck, J. (2007). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (15. Aufl.)*. Balingen: Spitta Verlag.
6. Behm, D. & Anderson, K. (2006). The role of instability with resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 716-722.
7. Kubalek-Schröder, S. & Dehler, F. (2004). *Funktionsabhängige Beschwerdebilder des Bewegungssystems. Brügger-Therapie nach dem Murnauer Konzept*. Berlin: Springer-Verlag.
8. Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Cameron, J. R., Lyle, J., Micheli, L. J., Nitka, M. & Rowland, T.W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(Suppl. 5), 60–79.

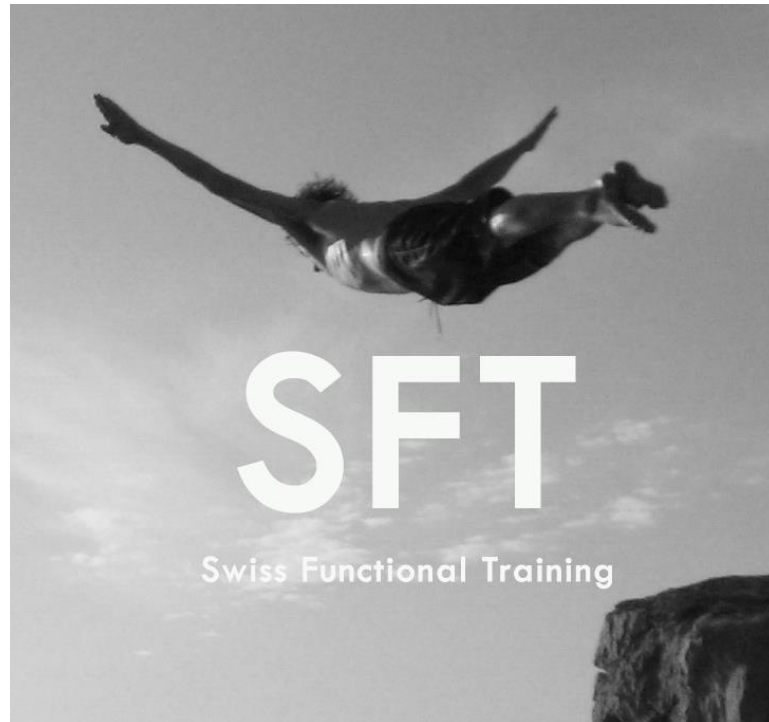
Autor: Thomas Schwendener, St. Johannis-Vorstadt 24, 4056 Basel

E-Mail: [t.schwendener@swiss-functional-training.ch](mailto:t.schwendener@swiss-functional-training.ch)

Internetseite: [www.swiss-functional-training.ch](http://www.swiss-functional-training.ch)

Mai 2013

Spezifität & Konstanz = Erfolg



powered by

[www.swiss-functional-training.ch](http://www.swiss-functional-training.ch)

*Viel Spass beim Training!*