Häng Dich rein

Eine echte Alternative zum klassischen Krafttraining im Fitnessstudio stellt das Schlingentraining dar, das mit wenig Aufwand überall durchgeführt werden kann. Stefan Nüsser erklärt, wie es funktioniert

Die Trainingsform des Schlingentrainings stammt aus den USA und hat ihren Ursprung in der Physiotherapie, wo sie schon seit langem in der Rehabilitation nach Sportverletzungen eingesetzt wird. Nun findet das Schlingentraining auch seinen Weg in den Leistungs- und Fitness-Sport. Es bedarf keines großen Aufwands, um mit dieser neuen Form des Trainings zu beginnen. Zwei Gurte oder Seile sind das komplette Equipment, das für das Schlingentraining benötigt wird.

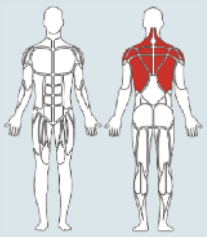
Übungssammlung

fotos: andreas künkler (gross), stephan nüsser

1. Schulterziehen

Hier ist die Muskulatur des Schultergürtels gefragt. Achtet darauf, dass die Ellenbogen möglichst auf der Ebene der Schultern geführt und diese nicht hochgezogen werden. Besonders beansprucht werden bei dieser Bewegungsausführung die Schulterblätter und deren Muskeln.
Wie bei allen Übungen ist auch hier eine gerade Körperachse und Körperspannung gefragt.

Hauptaktivität: vorn/hinten



Auf die Körpermitte kommt es an

Bei dieser Art von Training wird besonders das eigene Körpergewicht als Trainingsmittel eingesetzt. Dabei kann man je nach Ausgangsposition durch seine Körperposition und -lage den Schwierigkeitsgrad individuell variieren, der Sportler wird sozusagen zu seinem Trainingsgewicht. Das Schlingentraining kann man als Ganzkörpertraining betrachten. Neben einer Vielzahl von Muskelgruppen werden zugleich auch die Koordination und das Gleichgewicht effektiv trainiert.

Beim Schlingentraining kommt es besonders auf ein gutes intramuskuläres Zusammenspiel an. Vergleichbar mit anderen Trainingsmethoden, wie zum Beispiel dem Pilates, wird auch beim Schlingentraining besonders die Rumpfmuskulatur beansprucht. Eine gute Grundspannung in der Rücken- und Bauchmuskulatur ist die Basis für viele sportliche Belastungen, dies gilt besonders für Volleyballer und Beachvolleyballer, bei denen eine sehr gut entwickelte Rumpfmuskulatur unabdingbar ist. Bei den unterschiedlichsten Übungen mit dem instabilen Gurtsystem spielt ein gutes Zusammenspiel zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der gesamten Rumpfmuskulatur eine zentrale Rolle. Nur durch eine gute Grundspannung lassen sich die Übungen korrekt ausführen. Neben den bereits erwähnten Muskelgruppen lassen sich die Übungen vielfältig variieren, um ein effektives Ganzkörpertraining zu ermöglichen.

Idealer Reisebegleiter

Ein großer Vorteil dieses Trainingssystems liegt in den unkomplizierten und mobilen Einsatzmöglichkeiten. Besonders die Beachspieler sind häufig unterwegs und Trainingsgeräte für unterwegs sind bisher Mangelware. Für das Schlingentraining benötigt man nur einen fest montierten Haken oder eine Stange, woran das Gurtsystem befestigt wird. Außerdem gibt es Zubehör, welches das System an einer geschlossenen Tür einsatzfähig macht. Deshalb ist dieses Trainingsgerät ideal unterwegs einsetzbar.

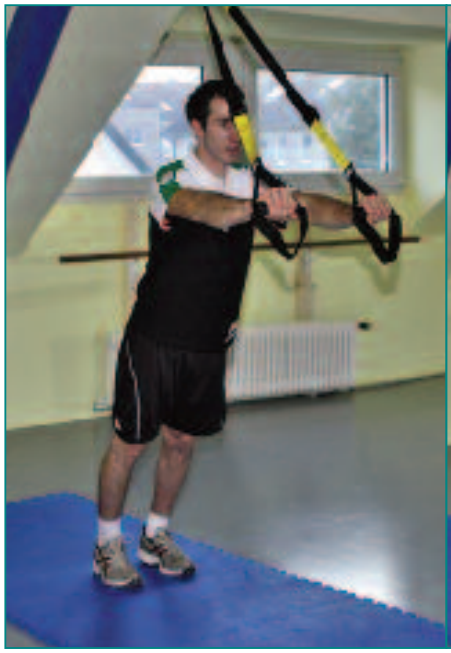
Auf den folgenden beiden Seiten ist eine Auswahl an Übungen zusammengestellt worden, mit denen Einsteiger ihr Schlingentraining beginnen können. Das Schlingentraining sollte im Idealfall in Kombination mit dem Fitnesstraining an Geräten oder auch mit Freihanteln durchgeführt werden. Auf diese Weise entsteht eine abwechslungsreiche Beanspruchung im Training mit verschiedenen Anforderungsprofilen.

Tipp: Zu empfehlen sind pro Übung jeweils drei Sätze mit acht bis zehn Wiederholungen. Achten Sie auf eine gute und ruhige Bewegungsausführung, ohne Schwung zu holen und passen Sie die Wiederholungsanzahl dementsprechend an. Falls Sie sich bei den Ausführungen nicht sicher sind, kontaktieren Sie einen erfahrenen Trainer vor Ort, der beratend und unterstützend einwirken kann. ■

Die passende Hardware

Das in den Trainingstipps gezeigte System für Schlingentraining nennt sich „TRX Suspension Trainer". Das 800 Gramm leichte und rund 180 Euro teure Fitnessgerät ist überall einsetzbar: Zuhause, im Gym oder auf Reisen. Durch seine hohe Intensität ermöglicht der TRX Suspension Trainer in nur 20 Minuten ein Ganzkörper-Workout.

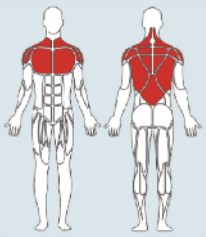
Info: www.transatlanticfitness.com



2. Streckstütz

Bei dieser Übung kommt es besonders auf eine gute Körperspannung an. Führt Eure gestreckten Arme gerade nach vorn und über den Kopf. Bei dieser Übung am besten mit einer moderaten Ausgangsposition beginnen und sich vorsichtig an die Endposition herantasten. Ihr solltet in der Lage sein, die Position immer kontrollieren zu können, besonders zum Schluss der Bewegung ist dies nicht so einfach.

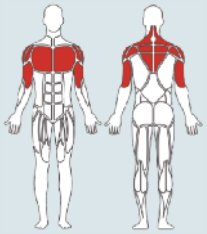
Mt moderater Intensität beginnen, sukzessive steigern.



Hauptaktivität: vorn/hinten

3. Schrägliegestütz

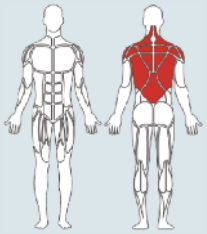
Wie beim klassischen Liegestütz kommt es auf eine gerade Körperachse und eine gute Körperspannung an. Achtet bei der Ausführung auf eine möglichst gute Kontrolle der instabilen Griffe sowie auf eine stabile Ausgangsposition im Schultergürtel. Ihr könnt die Griffposition auch in der Breite variieren, schaut mal, was für Euch am besten funktioniert. Den Schwierigkeitsgrad könnt Ihr primär mit der Körperposition bestimmen, je flacher die Körperachse, desto schwieriger die Übung. Hauptaktivität: vorn/hinten

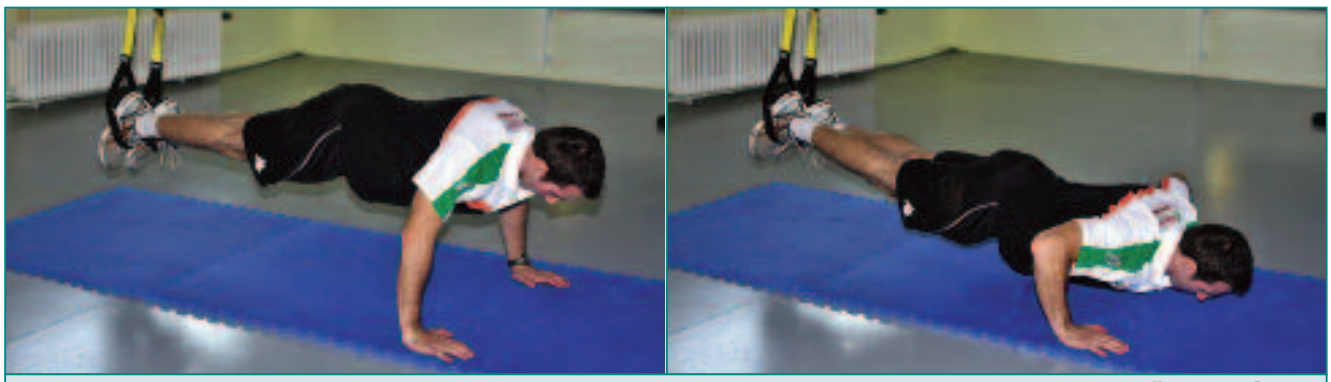


4. Überzug

Eine Variation der vorherigen Übung. Hier ist es wichtig, mit möglichst gestreckten Armen nach oben außen zu ziehen. Um die Körperstreckung komplett zu machen, könnt Ihr versuchen, in der Endposition auf die Zehenspitzen zu gehen. Auch bei dieser Übung langsam und kontrolliert arbeiten und nicht mit Schwung unterstützen.

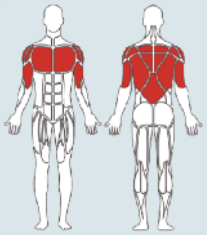
Hauptaktivität: vorn/hinten

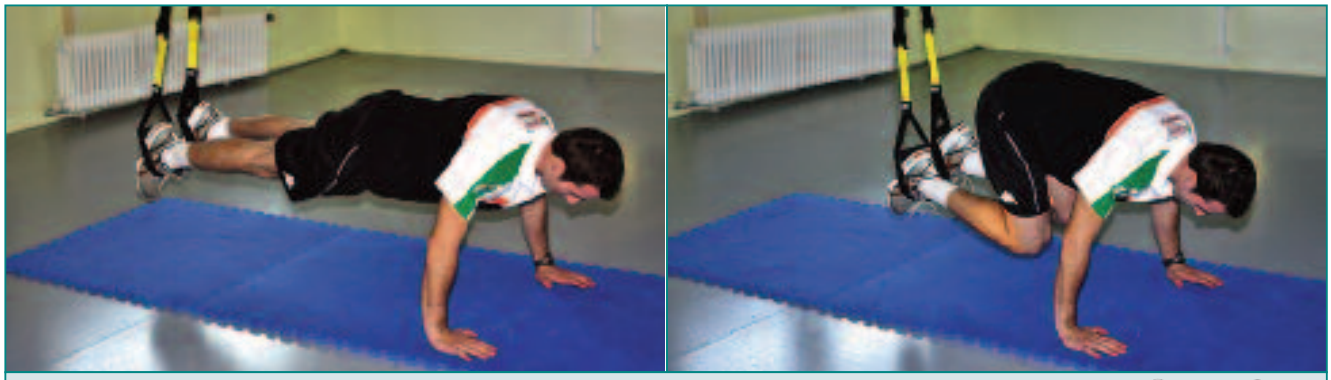




5. Liegestütz

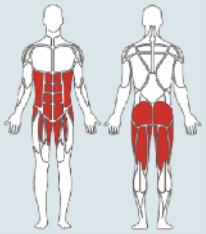
Jetzt geht es in die vertikale Position. Die Ausgangsposition ist wie beim normalen Liegestütz, nur mit dem Unterschied, dass die Füße in den Gurten aufgehängt sind. Eine gute Körperspannung ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Je höher die Füße sind, desto schwerer wird es. Auf eine gerade Körperachse und gute Position des Schultergürtels und der Schulterblätter achten. Hauptaktivität: vorn/hinten





6. Hüftbeuge

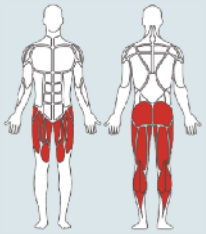
Eine aufbauende Ausführung zur vorherigen Übung. Im Stütz werden die Beine zusammen unter dem Rumpf angezogen (angehockt); anschließend wieder in die Streckung gehen. Neben dem Rumpf ist hier Haltearbeit vom Schultergürtel gefordert. Wer bei dieser Übung noch Kapazitäten hat, kann nach jedem Beuge-Streckzyklus noch einen Liegestütz ausführen. **Hauptaktivität: vorn/hinten**

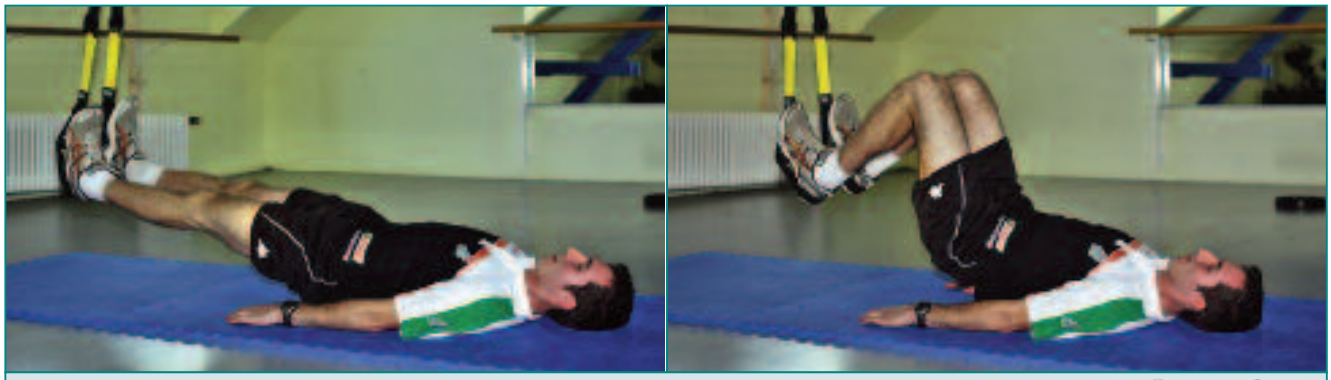


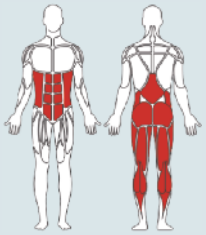
7. Kniebeuge

Bei dieser Übung sind zuerst die Arme gestreckt und der Rücken gerade. Mit einem Bein in die Beugung und wieder in die Streckung gehen. Zu Beginn nicht zu tief in die Beugung arbeiten und auf eine richtige Knieachse während der Ausführung achten. Als Variation kann diese Übung auch mit beiden Beinen parallel durchgeführt werden.

Hauptaktivität: vorn/hinten





8. Brücke

In Rückenlage werden die Füße in die Schlaufen gehängt. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper. Das Becken wird angehoben, bei gerader Körperachse werden die Beine zusammen kontrolliert angebeugt. In der Beugung das Becken oben lassen und die Rumpfspannung beibehalten. Anschließend wieder in die Streckung gehen. **Hauptaktivität: vorn/hinten**