

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
Warum dieses Buch?	10
Zur Geschichte des Schlingentrainings	11
Fangen Sie an!	12
<b>I Bevor Sie beginnen</b>	<b>15</b>
Aktive Bauchmuskeln	16
Perfekte Haltung	17
Die 80/100-Option	17
Core-Stabilität	18
Core-Stabilität in der Brettposition	20
Core-Stabilität im Stand	21
Sätze und Wiederholungen	22
Wiederholungs- und Satzempfehlungen je nach Aktivität	23
<b>II Trainieren mit Schlingen</b>	<b>25</b>
Grundlage: Nach hinten geneigte Position	26
Nach vorn geneigte Position	28
Stützfuß	30
<b>III Holen Sie das Maximum aus dem Buch heraus</b>	<b>33</b>
Wie Sie sich zurechtfinden	34
Startposition	34
Endposition	34
Schlingenhöhe	36
Schwierigkeitsgrad	37

## IV Übungskatalog ..... 39

### 1 Ganzkörperworkout ..... 39

1.1	Kniebeuge und Rudern	40	1.2	Ausfallschritt und Fly	41
1.3	Ausfallschritt mit Seitbeugung	42			
1.4	Von der einbeinigen Kniebeuge in den Ausfallschritt	43			
1.5	Überkopfboxen	44	1.6	Schlittschuhlaufen	45
1.7	Sprintstart	46	1.8	Haltungskniebeuge	47

### 2 Beinkraft ..... 49

2.1	Einbeinige Kniebeuge	50	2.2	Einbeinige Kniebeuge mit Rotation	51
2.3	Ausfallschritt rückwärts	52	2.4	Vom Ausfallschritt rückwärts in den Sprung	53
2.5	Stabilitätsausfallschritt	54	2.6	Einbeinige tiefe Kniebeuge	55
2.7	Hamstringcurl	56	2.8	Hoher Hamstringcurl	57
2.9	Einbeiniger Hamstringcurl	58	2.10	Von der hohen Streckung zur Grätsche	59
2.11	Beinheben in Schlingen	60	2.12	Inneres Oberschenkelheben	61

### 3 Oberkörper- und Schulterkraft ..... 63

3.1	Kniender Superman	64	3.2	Superman	65
3.3	Einhändiger Superman	66	3.4	Flies	67
3.5	Umgekehrte Ellbogen-Flies	68	3.6	Umgekehrte Flies	69
3.7	Y-Flies	70	3.8	A-Flies	71
3.9	Einarmiges Rudern	72	3.10	Klimmzüge in Schräglage	73
3.11	Seitpresse mit gebeugten Armen	74	3.12	Seitpresse	75
3.13	Außenrotation	76	3.14	Innenrotation	77
3.15	Hammercurls	78	3.16	Einarmiger Bizepscurl	79
3.17	Trizepspresse	80	3.18	Einarmige Trizepspresse	81
3.19	Liegestütze in der Schräglage	82	3.20	Liegestütze	83
3.21	Liegestütze auf einem Gymnastikball	83	3.22	Unterstützte Dips	84
3.23	Dips	85	3.24	Klimmzüge	86
3.25	Von Klimmzügen in der Schräglage in die Trizepspresse	87			

<b>4</b>	<b>Core-Kraft und Bauchmuskeln</b>	<b>89</b>
4.1	Vorwärtsneigung	90
4.3	Das Brett	92
4.5	Omega-Übung	94
4.7	Verdrehtes Brett	96
4.9	Körpersäge	98
4.11	Dynamische Seitbrettübung	100
4.13	Einbeinige Brettübung in Rückenlage	102
4.15	Schlingenbrücke	104
4.17	Beinanheben	106
4.18	Aktivierung der schrägen Bauchmuskeln in einer breiten Schlinge	107
4.2	Knie vom Boden gelöst	91
4.4	Radfahren in Schlingen	93
4.6	Seitliche Omega-Übung	95
4.8	Delta-Übung	97
4.10	Seitbrett	99
4.12	Brettübung in Rückenlage	101
4.14	Brettübung in Rückenlage mit Drehung	103
4.16	Radfahren in Schlingen	105
<b>5</b>	<b>Extremes Schlingentraining</b>	<b>109</b>
5.1	Extreme Brettübung	110
5.3	Handstandpresse	112
5.5	Extreme Omega-Übung	114
5.7	Einarmiger abgestützter Liegestütz	116
5.9	Vom Grätschsitz in die halbe Flair-Position	117
5.10	Beinheben in breiten Schlingen	118
5.12	Beinheben im Hang	120
5.14	Hängen und drehen	122
5.16	Verdrehte Liegestütze	124
5.18	Hängende Situps	126
5.20	Schreibmaschinen-Klimmzüge	128
5.2	Handstandpresse in der Schräglage	111
5.4	Verdrehtes Seitbrett	113
5.6	Doppelt aufgestütztes Brett	115
5.8	Einarmige Liegestütze in Schlingen	116
5.11	Extremes Schwingen	119
5.13	V-ups	121
5.15	Handstände in Schlingen	123
5.17	Das Ei	125
5.19	Kniebeuge in Schlingen	127
5.21	Unterstützter Klimmzug mit einer Hand	129
<b>6</b>	<b>Stretching und Entspannung</b>	<b>131</b>
6.1	Mobilisierung des oberen Rückens	132
6.3	Brustdehnung	134
6.5	Rückenmobilisierung	136
6.7	Grätschen in den Schlingen	138
6.9	Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur	140
6.10	Dehnung der Gesäßmuskulatur	141
6.11	Quadrizepsdehnung	142
6.2	Seitliche Rückendehnung	133
6.4	Latissimusdehnung	135
6.6	Pendel	137
6.8	Hüftrotatoren	139
6.12	Hüftbeugerdehnung	143
<b>7</b>	<b>Sportspezifische Workouts</b>	<b>145</b>
	<b>Bildnachweis</b>	<b>208</b>