

# Schlingen los!

SPORT IN  
ÖSTERREICH

Schlingentraining benutzt das eigene Körpergewicht zum Training. Die gewollte Instabilität fördert nicht nur den Kraft-Ausdauerbereich, sondern auch Koordination, Gleichgewicht und Körperstabilität.

Der frei bewegliche Sling-Trainer lässt im Gegensatz zu starren Trainingsgeräten auch Übungen mit komplexen, sportartspezifischen Bewegungsabläufen zu.

## DER TIPP VOM PROFI

„Neben der maßgeschneiderten Trainingsplanung und -steuerung geht es vor allem auch um die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen.“ Falsch ausgeführte oder falsch dosierte Übungen reduzieren nicht nur den Trainingseffekt, sondern können in Einzelfällen auch zu Überlastungen und Verletzungen führen. Daher empfiehlt Havlik zumindest am Beginn eine Begleitung durch einen geschulten Fitnesstrainer.

Hoher Transferwert des funktionellen Trainings für alltägliche Tätigkeiten.

Sie brauchen lediglich einen Haken zum Montieren der Schlinge. Bei warmen Temperaturen einfach raus ins Freie, einen kräftigen Ast suchen, Schlinge montieren und schon kann es los gehen!

© BEWAITE HÄNDEN



Durch das Prinzip der Instabilität wird die Muskulatur nicht nur gestärkt, sondern auch deren inter- und intramuskuläre Koordination, die Körperstabilität sowie das Gleichgewicht trainiert. Stimuliert wird speziell auch die Tiefenmuskulatur.

Ursprünglich wurde das Schlingentraining von zwei norwegischen Physiotherapeuten für medizinische Anwendungen entwickelt. TRX-Gründer Randy Hetrick erkannte bald das Potenzial der Methode für den Trainings- und Fitnessbereich und machte es mit seinen Sling-Trainingsgeräten weltweit bekannt. Heute ist Schlingentraining „fixer Bestandteil des immer stärker nachgefragten, sogenannten funktionellen Fitnesstrainings“, erzählt Fitnesstrainer Alexander Havlik: „Dabei werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern der ganze Körper arbeitet in Bewegung, wodurch ganze Muskelgruppen bean-

sprucht werden.“ Gearbeitet wird nach Möglichkeit mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand, oft kommen klassische Übungen aus dem Turnbereich zum Einsatz.

Das Schlingentraining ist eine Ganzkörper-Trainingsmethode: durch das dem Training zugrundeliegende Prinzip der Instabilität werden nicht nur die Muskelkoordination und Körperstabilität verbessert, sondern vor allem auch die sonst schwer zugängliche Tiefenmuskulatur direkt an den Gelenken und Knochen aktiviert. Mit dem Sling-Trainer kann das Trainingsniveau individuell

angepasst werden, ob Spitzen- oder Hobbysportler, ob Teenager oder Rentner, ob Trainingsanfänger oder Profi. Je geringer der Winkel des Körpers zum Boden ist, desto höher sein Widerstand. So ist eine stufenlose Steigerung der Schwierigkeit möglich.

Der Sling-Trainer selbst ist dem klassischen Ringturnen nachempfunden, bestehend aus Seil- und Schlingensystem, das an der Wand, an der Decke, in der Tür oder auch an einem Baum verankert wird. Das ermöglicht ein zeitunabhängiges Training im Fitnessstudio ebenso wie zu Hause, in der freien Natur oder auch auf Reisen, weil das Gerät leicht und damit auch einfach zu transportieren ist. ■

**Sport in Österreich.** In dieser Serie stellen wir beliebte und weniger bekannte Sportarten vor. Den Fokus richten wir dabei jeweils auf deren Gesundheitspotenziale, betrachten aber auch mögliche Risikofaktoren.

Info & Kontakt: [www.maennerschmiede.at](http://www.maennerschmiede.at)