

VRONI RAAB-KRONSKI

Training mit den Schlingen

Seile können mehr als Kraft

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutschen Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis:

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitness- oder medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@eo-verlag.com

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by eo Verlag, Inhaber: Maximilian Raab

Henkelstraße 22

D-85354 Freising

Tel.: 0049(0)8161 / 549903

Fax: 0049(0)8161 / 496942

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Janina Raab, München

Umschlaggestaltung: Sonja Kirsch, München

Fotos: Maximilian Raab

Zeichnungen: Sandra Hirschbolz, Augsburg

Model: Vroni Raab-Kronski, München

Layout und Satz: Sonja Kirsch, München

ISBN Print 978-3-9818145-4-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-9818145-5-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.eo-verlag.com

Beachten Sie auch unsere weiteren Geschäftsbereiche: eo music | eo film | eo book

Inhalt

Vorwort von Hape Meier	5	5.2. Übungen	44
Vorwort von Vroni Raab-Kronski	6	Übungen im Stand	45
1. Schlingentraining – Herkunft und Wirkweise	8	5.2.1.1 Pfeil	46
2. Rumpfstabilisation	10	5.2.1.2 Schwebender Liegestütz	47
2.1 Definition eines stabilen Rumpfes	11	5.2.1.3 Bizeps hängend	49
2.2 Muskelsysteme	12	5.2.1.4 Trapezius hängend	50
2.2.1 Lokale Stabilisatoren	12	5.2.1.5 Lunge	51
2.2.2 Globale Stabilisatoren	20	5.2.1.6 Pistol Lunge	52
2.2.3 Globale Mobilisatoren	22	5.2.1.7 Lunge Kombination	53
3. Handhabung der Schlingen	26	5.2.1.8 Kraftvoll Stehen	55
3.1 Aufhängepunkt	27	5.2.1.9 Stabile Beinachse	56
3.2 Intensität für Jedermann	28	5.2.1.10 Einarmiger Zug in Rotation	58
4. Aktuelle wissenschaftliche Fakten	32	5.2.1.11 Zug in Rotation	59
5. Übungskatalog	35	5.2.1.12 Seitstütz	60
5.1. Warm Up	36	5.2.1.13 Seitstütz in Rotation	61
5.1.1 Pendel mit Armschub	37	5.2.1.14 Cross Lunge	62
5.1.2 Pendel mit diagonalem Armschub	38	5.2.1.15 Unterarmstütz	63
5.1.3 Diagonaler Armschub	39	5.2.1.16 Trizeps Push	64
5.1.4 Squats	40	5.2.1.17 Rückenkraft	65
5.1.5 Squats Balance	41	Übungen im Vierfüßler	66
5.1.6 Hüftrotation in den Lunge	42	5.2.2.1 Planke	67
5.1.7 Wirbelsäule in Bewegung	43	5.2.2.2 Planke Rotation	68
		5.2.2.3 Igel	70
		5.2.2.4 Läufer	72
		5.2.2.5 Unterarmstütz	73
		5.2.2.6 Einrollen	74
		5.2.2.7 Tiefer Liegestütz	75
		5.2.2.8 Körperkernkraft	76
		5.2.2.9 Wippe	77
		5.2.2.10 Rückseiten Rotation	78
		Übungen in Seitlage	79
		5.2.3.1 Seitstütz	80
		5.2.3.2 Seitstütz Rotation	81
		5.2.3.3 Unterstützter Seitstütz	82
		5.2.3.4 Geschobener Seitstütz	83

5.2.3.5	Windrad	84	5.4. Mobilisationen und Stretch	113	
5.2.3.6	Einbeiniger Seitstütz	85	5.4.1	Hüftgehen	114
5.2.3.7	Gescherter Seitstütz	86	5.4.2	Hüftkreise	115
5.2.3.8	Seitstütz Twist	87	5.4.3	Schaukeln	116
			5.4.4	Oberkörperschwingen	117
			5.4.5	Schulterblattschieben	118
Übungen in Rückenlage		88	5.4.6	Hüftbeuger	119
5.2.4.1	Fersenziehen	89	5.4.7	Beininnenseiten	120
5.2.4.2	Brücke	90	5.4.8	Brustöffnung	121
5.2.4.3	Hüftabduktion	91	5.4.9	Beinrückseiten	122
5.2.4.4	Beckenrotation	92	5.4.10	Länge im unteren Rücken	123
5.2.4.5	Latissimus hängend	93	5.4.11	Länge der ventralen Muskelkette	124
5.2.4.6	Latissimus und Wirbelsäulenrollen	94	5.4.12	Länge der lateralen Muskelkette	125
5.2.4.7	Tiefe Bauchkraft	95	5.4.13	Länge der dorsalen Muskelkette	126
5.2.4.8	Crunch gerade und schräg	97			
5.2.4.9	Einrollen in die gesamte Bauchkraft	98	6. Workouts		128
5.2.4.10	Circle Crunch	99			
5.2.4.11	Reverse Crunch	100	slings®athletic Workout 1		130
5.2.4.12	Scheibenwischer	101	slings®athletic Workout 2		131
			slings®athletic Workout 3		132
5.3. Bewegungen		102	slings®in rhythm Workout 1		134
5.3.1	Pendel Knee Up	103	slings®in rhythm Workout 2		136
5.3.2	Walk	104	slings®in rhythm Workout 3		138
5.3.3	Side Leg Lift	105			
5.3.4	Lunge Rotationen	106	Anhang		140
5.3.5	Lunge in aufgedrehte Standwaage	107			
5.3.6	Körperstern	108	Vroni Raab-Kronski		142
5.3.7	Pendel Schub	109	Bildnachweis		143
5.3.8	Pendel athletisch	110	Die DVD zum Konzept		144
5.3.9	Oberkörpertwist und Fersenlift	111	slings® concept – Slingtrainer		144
5.3.10	Dynamischer Stretch der Seiten	112	Die Musik zum Konzept		144

1. SCHLINGEN- TRAINING – HERKUNFT UND WIRKWEISE

Das Training in und an Seilen ist nicht neu!
Seit über 100 Jahren sind Turnringe aus dem Geräteturnen bekannt und stellen dort sogar eine eigene Wettkampfdisziplin für Männer dar. Wenn man den begnadeten Körper eines Turners oder einer Turnerin betrachtet, ist es nicht verwunderlich, dass die „Fitnessbranche“ den Trend der Seile aufgegriffen hat: Sie scheinen Gutes zu bewirken.

Gitle Kirkesola erkannte als einer der Ersten den enormen Nutzen der Seile und konzipierte bereits 1991 einen mobilen Schlingentisch (SET: Sling Exercise Therapy) für physiotherapeutische Maßnahmen in Norwegen. Insbesondere bei Rückenschmerzpatienten stellten sich bessere und schnelle Erfolge als mit herkömmlichem Training ein.

Innerhalb weniger Jahre etablierte sich diese Trainingsform in der Physiotherapie: Inzwischen nutzen 90 Prozent der Physiotherapeuten in Norwegen diese Methode, um Rückenbeschwerden und Schmerzen im Muskel-Skelett-System zu verringern, Bewegungsabläufe (z.B. nach einem Schlaganfall) zu verbessern und um halbseitigen Lähmungserscheinungen entgegen zu wirken.

Im Breiten-, Fitness- und Leistungssport wurden Seile bis vor kurzem kaum verwendet. Erst durch den Hype des „Functional Trainings“ ist man in der Fitnessbranche wieder auf dieses „hängende Trainingsgerät“, auf das sogenannte „Suspension Training“, gestoßen. Die Amerikaner haben dieses komplexe Prinzip des Schlingentisches vereinfacht und daraus einen neuen Trend im Fitnessbereich gemacht, welcher auch in Deutschland immer populärer wird. Es erinnert stark an ein Training an klassischen Turnringen, wobei die starren, hölzernen Turnringe durch Schlaufen ersetzt wurden.

Doch was passiert in unserem Körper, wenn wir in und an Seilen trainieren?

Das Schlingentraining beruht auf dem Prinzip der Instabilität. Je nach Übung sind entweder die Arme oder die Beine an den Schlingen befestigt, sodass die Übung mit eigenem Körpergewicht, frei im dreidimensionalen Raum, stattfinden kann. Die Muskulatur muss nicht nur den Bewegungsablauf der Übung koordinieren, sondern auch die Schwingung der Seile ausgleichen. Neben der großen, meist oberflächlich

liegenden Muskulatur werden so auch tiefste, gelenksnahe Muskeln aktiviert. Die vibrierende Instabilität der Seile bietet innerhalb einer Übung einen hochfrequenten Trainingsreiz auf neuronaler Ebene, welcher die kleinsten, feinsten und tiefsten Muskeln anspricht, die eine tragende Rolle in der Absicherung, Stabilität und dem Schutz der Wirbelsäule spielen.

Die Effekte eines richtig durchgeführten Schlingentrainings sind wissenschaftlich signifikant belegt: Rumpf und Rücken werden gekräftigt, Rückenschmerzen reduziert, Bewegungsreichweite sowie Balancefähigkeit verbessert. Zudem können vorgeschädigte Gelenke von der Schwerkraft entlastet werden, um ein schonendes Training zu erreichen. Diese Aspekte machen das Schlingentraining nicht nur in der Physiotherapie, sondern auch im Breiten- und Leistungssport höchst bedeutsam. Stellen die Schlingen doch eine perfekte Möglichkeit dar, den Rumpf zu stabilisieren, die Leistungsfähigkeit zu steigern und die Verletzungsanfälligkeit zu reduzieren.

Nur ein starker Rumpf macht einen starken Sportler!

te herauszuholen. Je mehr Verbindungen koordiniert werden können, desto mehr Kraft ist möglich.

Natürlich könnte man auch versuchen, den Ball aus dem Sitzen zu werfen, indem lediglich der Rumpf, die Schultern und Arme genutzt werden – nur würde dieser „Wurf“ nicht annähernd so kraftvoll sein.

Würde man nun auch noch den Rumpf fixieren, die Rotationen des Rumpfes somit unterbinden, nur noch die Muskeln des Armes und der Schulter nutzen, ist kein „normaler“ Wurf mehr möglich.

Dies verdeutlicht die Notwendigkeit des Ausnutzens der gesamten muskulären Kette, welche für den Bewegungsplan (hier Bewegungsplan Wurf) vorgesehen ist.

Der gesamte Körper ist als eine ganzheitliche Funktionseinheit konzipiert – und so funktioniert er auch am besten.

Der Vorteil der kinematischen Kette ist demnach, dass mehrere kleine Kräfte einzelner Muskelverbindungen zu einer viel größeren Kraft zusammengeführt werden.

Muskelketten können zwar unsere körperliche Funktionalität erhöhen, sie reagieren jedoch an-

fällig auf Verletzungen – schließlich ist die Muskelkette nur so stark, wie ihr schwächstes Glied. Und so ruft eine Verletzung an der einen Stelle der Kette häufig auch Probleme an anderen Teilen der Kette hervor. Um weiterhin optimale Leistung erbringen zu können, versucht der Körper die Schwachstellen zu kompensieren, indem er andere Teile der Muskelkette mehr fordert. Von manchen Muskeln wird so mehr abverlangt, als sie eigentlich im Stande zu leisten sind. Unter diesen Umständen sind Verspannungen, Fehlstellungen, schlechter muskulärer Stoffwechsel und auch weitere Verletzungen vorprogrammiert.

Es kann in einer offenen und in einer geschlossenen Muskelkette trainiert werden:

Zur Gelenkstabilisierung erweist sich ein Training in der **geschlossenen kinetischen Kette** als besonders bedeutsam. Als Übungen werden jene bezeichnet, bei denen eine Vielzahl an Muskeln innerhalb der kinematischen Kette in die Bewegung einbezogen werden und das Ende der Muskelkette fixiert ist. Bei Übungen in der geschlossenen kinetischen Kette sind Fuß oder Hand nicht frei beweglich.



geschlossene kinetische Kette



offene kinetische Kette

5.1. WARM UP VORBEREITENDE BEWEGUNGEN

Um das Herz-Kreislauf-System, Muskeln und Gelenke auf das Training vorzubereiten, sind erwärmende Übungen unverzichtbar.

Nutze die slings® bereits im Warm Up als helfenden Trainingspartner: Durch den Druck der Hände in die Schlaufen richten sie Dich auf und ziehen Deinen Oberkörper in die Länge.

Deine Gelenke gewinnen dadurch Weite und Freiheit – Grundvoraussetzung für effektive Mobilisationen. Sobald Du die Bewegungen verinnerlicht hast, lasse einen kontinuierlichen Bewegungsfluss entstehen, arbeite mit dynamischen Bewegungen in wohltuende, große Gelenksweiten. Jede Übung sollte fließend für ca. eine Minute ausgeführt werden, sodass insgesamt ein Warm Up von sieben Minuten entsteht.

5.1.2 Pendel mit diagonalem Armschub

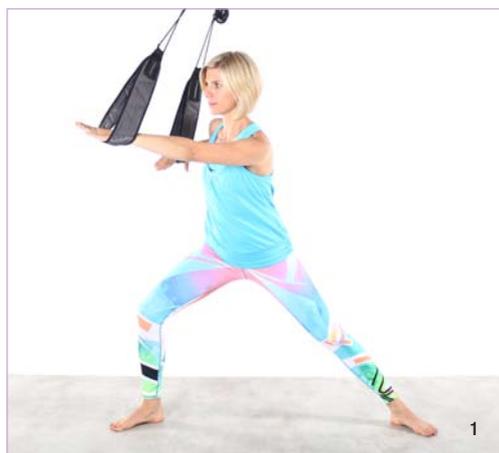
Anleitung:

Die unteren Kanten der Schlaufen sind auf Höhe Deines Bauchnabels.

Öffne Deine Beine zum breiten Stand, rotiere die Fußspitzen sanft nach außen. Die Schlaufen liegen jeweils in einer Hand. Beginne nun Deinen Körper nach rechts und links zu pendeln, wobei Du die Beine im Wechsel beugst. Die Knie schieben dabei in Richtung Fußspitzen, der Oberkörper folgt der Schubrichtung.

Integriere die Arme dynamisch in die Bewegung: Pendelst Du nach rechts, schiebe den linken gestreckten Arm in die Diagonale nach rechts vorne (1), pendelst Du nach links, schiebe den rechten Arm nach links vorne in die Diagonale (2). Der Blick folgt dem schiebenden Arm.

Indem Du die Arme sanft nach unten in die Schlaufen drückst, richtet sich Dein Oberkörper auf. Diese entstandene Länge ist die optimale Voraussetzung für eine freie Rotation der Wirbelsäule.



Unser Ziel:

- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Erhöhung der Körpertemperatur
- Aufrichtung des Oberkörpers
- Mobilisation der Hüft-, Knie- und Schultergelenke
- Mobilisation der Wirbelsäule über Rotationsbewegungen
- Schulung einer aufrechten Körperhaltung mit Hilfe der slings®

5.2.1.10 Einarmiger Zug in Rotation

Ausgangsposition:

Schiebe die unteren Kanten der slings® auf Höhe Deines Bauchnabels.

Stelle Dich hüftschmal einen Schritt hinter die Aufhängung der slings®, Du hältst mit der rechten Hand beide Schlaufen im Sicherheitsgriff (Seite 31). Lege Dich nun zurück in die Seile, Dein freier linker Arm ist gestreckt neben dem rechten (1).

Bevor Du beginnst – Aktivierung der Körpermitte:

Entferne Deine beiden Pole der Wirbelsäule voneinander (Scheitel – Steiß). Achte auf eine lange Körperlinie, lasse Dein Becken nicht absinken. Ziehe Deinen Bauchnabel sanft nach innen und oben Richtung Wirbelsäule, aktiviere Deine tiefe Körpermitte.

Übungsausführung:



Beuge nun beide Beine, führe den linken Arm gestreckt über außen nach links unten, öffne dabei den Oberkörper (2). Von tief links unten schiebe Dich - mit Kraft aus den Beinen und dem rechten Arm - in einer Rotationsbewegung nach rechts oben in die Diagonale, Dein gestreckter Arm zieht über Kopf (3).

Leichter: Gehe in der Ausgangsposition ein paar kleine Schritte zurück und stehe etwas aufrechter. Senke nur wenig nach links unten ab, um Dich fließend wieder nach rechts oben aufrichten zu können.

Intensiver: Gehe in der Ausgangsposition ein paar kleine Schritte nach vorne und senke Deinen Körper somit noch weiter ab.

Unser Ziel:

- Aktivierung und Training des lokal stabilisierenden Systems
- Kräftigung der schrägen Rumpfmuskulatur

3 Sätze à 8 Wiederholungen, 30 Sekunden Satzpause.



ÜBUNGEN IM VIERFÜßLER

5.2.3.4 Geschobener Seitstütz

Ausgangsposition:

Schiebe die unteren Kanten der slings® zur Mitte Deiner Schienbeine.

Platziere den rechten Unterarm in beiden Schlaufen und rotiere den Arm nach außen auf. Die rechte Schulter ist dabei unter der Aufhängung. Das rechte Bein ist vor der Hüfte angewinkelt, das linke Bein gestreckt. Die Handinnenseite der linken Hand schaut Richtung Himmel (1).

Bevor Du beginnst – Aktivierung der Körpermitte:

Schiebe Dich mit der rechten Schulter kraftvoll vom Boden weg. Ziehe Deinen Bauchnabel sanft nach innen und oben Richtung Wirbelsäule, aktiviere Deine tiefe Körpermitte.

Übungsausführung:



Senke Deinen Oberkörper nach rechts unten ab, schiebe dabei den rechten Arm nach rechts, halte die rechte Schulter tief (2). Schiebe Dich nun mit Kraft aus Deiner rechten Schulter und linken Taille nach oben zurück, hebe zeitgleich das linke Bein an (4).

Leichter: Senke nur wenig nach rechts unten ab.

Intensiver: Senke den Oberkörper nach rechts unten ab, halte dort die Spannung und strecke den linken Arm über Kopf (3). Führe den Arm über die Seite wieder zum Oberkörper, richte Dich auf und hebe das linke Bein.

Unser Ziel:

- Kräftigung der lateralen Muskelkette
- Stabilisierung des Schultergürtels

3 Sätze à 6–8 Wiederholungen pro Seite, 30 Sekunden Satzpause.

slings®athletic Workout 1

**Warm Up:**

Jede Übung sollte fließend für ungefähr eine Minute ausgeführt werden, sodass ein Warm up von ungefähr sieben Minuten entsteht (siehe Seite 35–41).

**Übung 1:
Bizeps hängend
(Seite 49)**

**Übung 2:
Rückenkraft
(Seite 65)**

**Übung 3:
Igel
(Seite 70)**

**Übung 4:
Seitstütz
(Seite 80)**

**Übung 5:
Fersenziehen
(Seite 89)**

**Übung 6:
Brücke
(Seite 90)**
**Stretch:**

Länge im unteren Rücken (Seite 123)





Vroni Raab-Kronski

Seit ich das Training in den Schlingen vor ungefähr zehn Jahren kennen gelernt habe, bin ich untrennbar mit ihnen verbunden. Als Dipl. Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt „rehabilitative und präventive Sportmedizin“ war ich von Anfang an überzeugt von der Wirkung der instabilen Seile und entwickelte ein ganzheitliches Trainingskonzept für die Euro Education: slings® concept.

Als leidenschaftliche Trainerin gelang es mir, großen Gruppen im Fitnessstudio die Schlingen zugänglich zu machen. Denn – Seile können mehr als Kraft!

Neben der Entwicklung von gesundheitsorientierten Trainingskonzepten arbeite ich hauptberuflich als Ausbilderin bei der Euro Education.