

# Marcel Doll

## Das ultimative Schlingentraining

Leseprobe

[Das ultimative Schlingentraining](#)

von [Marcel Doll](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b18452>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

**Schlingentraining – einfach genial** 6

## 1 Trainingsbasics – ohne die geht's nicht 8

**Funktionell trainieren** 10

Ein Training in drei Dimensionen 11

Das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven 11

**Wie Krafttraining funktioniert** 13

Was Krafttraining in den Muskeln bewirkt 15

Das Prinzip der Superkompensation 15

Die Sache mit der Regeneration 16

Schlingentraining und herkömmliches Krafttraining – ein Vergleich 16

Progression – trainieren mit steigendem Widerstand 18

Variation der Übungen 19

**Ein bisschen Anatomie – von Gelenken und Umkehrpunkten** 21

Eine häufige Erkrankung: das Impingementsyndrom 21

Vorsicht am Umkehrpunkt 24

Atmen – aber richtig! 25

**Die optimale Trainingseinheit für jedes Fitnessniveau** 26

Vor dem Training gilt: Aufwärmen! 26

Der Trainingsteil 26

Warum Pausen wichtig sind 27

Zirkeltraining mit dem Schlingentrainer 28

Der Abschluss des Trainings: Selbstmassage und Dehnen 29

## 2 Bevor es losgeht – Schlingentraining im Detail 30

**Die Handhabung des Schlingentrainers** 32

Das Kürzen, Verlängern und der Einhandgriff 34

Einstieg in die Rücken- und Bauchlage 35

**Die richtige Körperhaltung** 37

**Möglichkeiten der Intensitätssteuerung** 38

Änderung des Körperwinkels 38

Änderung der Basis 39

Verlagerung der Ausgangsposition vom neutralen Punkt 40

**Das Trainingsequipment** 41



**Ran an die Schlingen**

42

<b>Das sollten Sie noch wissen</b>	44
Der Übungsaufbau – einfach und übersichtlich	44
<b>Übungen für den Rücken</b>	46
Interview mit Florian Wildgruber	52
<b>Übungen für die Schultern</b>	54
Interview mit Anita Spinner	63
<b>Übungen für die Arme</b>	64
Interview mit Siggie Spaleck	71
<b>Übungen für die Brust</b>	72
Interview mit Daniel Kaptain	84
<b>Übungen für den Rumpf</b>	86
Interview mit Simon Fischer	119
<b>Übungen für die Beine</b>	120
Interview mit Michael Knapp	148
<b>Dehnübungen</b>	150
<b>Übungen mit Faszienrolle und Faszienkugel</b>	168

**Trainingspläne für jeden**

176

<b>Ein paar Hinweise</b>	178
<b>Trainingsplan für Einsteiger</b>	178
<b>Trainingsplan für Fortgeschrittene</b>	179
<b>Trainingsplan für ambitionierte Sportler und Profis</b>	180
<b>Trainingsplan für Läufer</b>	181
<b>Trainingsplan für Fußballer</b>	182
<b>Trainingsplan für Schwimmer</b>	183
<b>Trainingsplan für Radfahrer</b>	184
<b>Trainingsplan für Kampfsportler</b>	185

**Anhang**

Muskelverzeichnis	186
Übungsregister	188

© des Titels „Das ultimative Schlingentraining“ (978-3-86883-441-3)  
 2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter [www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)



Marcel Doll

[Das ultimative Schlingentraining](#)

Effizient funktionell trainieren

192 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)