



# **110% Bodyweight und Slingtraining:**

**Dein effektives  
Functionaltraining  
für mehr Kraft!**

**zertifiziert nach §20a**

**Hintergrundinformationen  
und Sicherheitsanweisungen  
zum Slingtraining.  
Unbedingt lesen!**



## Allgemeine Anforderungen an Ihren Trainingsort und die Befestigung

Ihr Trainingsort sollte trocken, möglichst eben und rutschfest sein. Mit den meisten Sling Trainern kann man nahezu überall trainieren. Die optimale Befestigungshöhe liegt zwischen 2,00 m und 3,50 m. Für niedrigere Räume oder spezielle Übungen können Sie eine Komponente des Sling Trainers - z.B. Umlenkrolle und Seil - aushängen um die Griffe direkt am Befestigungsband einzuhängen.

Im "Ruhezustand" berühren die Fußschlaufen fast den Boden. Sie benötigen nach links und rechts ca. einen Meter und in der Richtung, in der Sie trainieren wollen ca. 2,00 m zwei Meter.

Wenn Sie das Training starten, nehmen Sie die Griffe in die Hände und gehen ca. 2 Schritte nach hinten. Nun haben Sie die optimale Trainingsposition für die meisten Grundübungen.

## Die unterschiedlichen Befestigungsmöglichkeiten für Ihren Sling Trainer

1. Wand- oder Deckenbefestigung
2. Türanker
3. Sprossenwände oder Klimmzugstangen
4. Outdoor (Baum, Geländer o.ä.)

## Befestigung des Slingtrainers

### 1. Wand- oder Deckenbefestigung:

Achte unbedingt auf geeignete Dübel und Schrauben, sowie auf entsprechend belastbare Wände oder Decken. Die Haltevorrichtung muss für Schwerlasten sowie Spiel- und Sportgeräte geeignet sein.

Hänge die Schlaufe im Schwerlasthaken ein.



### b) Befestigung über einen Türanker

Bei der Verwendung eines Türankers ist es wichtig, dass er in der entgegengesetzten Richtung zur Öffnung der Tür angebracht wird. Du trainierst also in Richtung der geschlossenen Tür (innen).

Bringe außen ein entsprechendes Schild an, damit niemand die Tür während Deines Trainings öffnet.





## Passende Fußbedeckung

Achte beim Training mit dem Slingtrainer, dass Du rutschsicher stehst.

Hier ist neben der Bodenbeschaffenheit (siehe oben) die Fußbedeckung wichtig. Überprüfe, ob Du mit Schuhen, Anti-Rutsch-Socken oder Barfuß einen sicheren Stand hast bevor Du mit dem Training startest.

## Allgemein

Jede Trainingseinheit mit dem Sling Trainer sollte schmerzfrei erfolgen. Sollten Schmerzen oder Unwohlsein auftreten, beenden Sie die Übung sofort. Wenn Sie mit dem Training fortfahren, wählen Sie eine leichtere Übungsvariante.

Achte immer auf einen festen Griff und trainiere nie an die Belastungsgrenze (Halte einen Sicherheitspuffer bei Deiner Griffkraft ein).

## Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und bereitet Sie auf die anstehende körperliche Belastung vor. Steigen Sie mit reduzierter Belastung in Ihr Trainingsprogramm ein und steigern Sie erst, wenn Ihre Muskeln optimal erwärmt sind. Stimmen Sie Ihr Aufwärmprogramm immer auf Ihren Leistungsstand ab.

## Atmung

Die richtige Atmung spielt beim Training eine wichtige Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Trainings nicht die Atmung an und verfallen Sie nicht in eine Pressatmung.



## **Richtige Körperhaltung**

Ihr Körper sollte sich immer in einer Linie befinden. Spannen Sie hierzu bei allen Übungen Ihre Rumpfmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen und die Gesäßmuskulatur anspannen. Ihr Becken richtet sich leicht auf und Ihre Wirbelsäule gelangt in eine neutrale Position. Spannen Sie immer bewusst die Muskelgruppe der entsprechenden Übung an. Achten Sie darauf, dass die Gurte nicht an Ihrem Körper reiben, denn dies kann zu Verletzungen führen.



## Optimale Körperhaltung

Die Wirbelsäule wird in der neutralen Position gehalten und alle Muskeln sind angespannt.



## Griffmöglichkeiten

Je nach Griffhaltung beanspruchen Sie unterschiedliche Muskeln und es werden verschiedene Bewegungsabläufe möglich. Wir verwenden folgende 3 Griffmöglichkeiten:

**Neutraler Griff:**



**Untergriff:**



**Obergriff:**





## optimale Längeneinstellung Slingtrainer

Die optimale Position der Schlingen bei Bauch- oder Rückenübungen ist erreicht, wenn Sie den Boden mit den Füßen nicht berühren können –  
Faustformel: mindestens 5 cm über dem Boden.

### Einstieg in die Rückenlage:



1. Setzen Sie sich auf den Boden; nehmen Sie die Schlingen in die Hand
2. Führen Sie die Schlingen unter Ihre Fußfesseln
3. Prüfen Sie den sicheren Halt mit angewinkelten Beinen und starten Sie Ihre Übung

### Einstieg in die Bauchlage:



1. Setzen Sie sich auf den Boden, führen Sie Ihren rechten Fuß durch die linke Schlinge
2. Drehen Sie Ihren Oberkörper zur Seite und führen Sie nun Ihren linken Fuß durch die rechte Schlinge
3. Drehen Sie sich in die Bauchlage und beginnen Sie mit Ihrer Übung