

Übungskatalog Sling-Training

Brustpresse

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer in Brust-, Schulter- und Rumpfmuskulatur

Übungsablauf: Aktive Rumpfspannung, Arme nach vorne gestreckt, Körper in Schräglage, kontrollierte Absenkung der Brust zwischen die Hände, erneute vollständige Streckung der Arme

Progression: Flacherer Winkel des Körpers

Vereinfachung: Steilerer Winkel des Körpers



Butterfly

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer des großen Brustmuskels und der vorderen Anteile der Schultermuskulatur

Übungsablauf: Aktive Rumpfspannung, Arme gestreckt nach vorne, Ellenbogen zeigen nach außen, Hände werden kontrolliert auseinandergezogen bis die Arme in einer Linie mit dem Oberkörper sind, Arme werden wieder in Ausgangslage zusammengeführt

Progression: Flacherer Winkel des Oberkörpers

Vereinfachung: Steilerer Winkel des Körpers



Butterfly-Reverse

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer der Romboideen, der oberen und unteren Anteile der Trapezmuskulatur und der rückwertigen Anteile der Schultermuskulatur

Übungsablauf: Aktive Rumpfspannung, Arme sind gestreckt, Blickrichtung zum Ankerpunkt, „hängen“ in den Schlingen, Schulterblätter zusammenziehen, Arme kontrolliert auseinanderführen bis sie in einer Linie mit dem Oberkörper sind, einnehmen der Ausgangsstellung, Arme bleiben gestreckt

Progression: Flacherer Winkel des Körpers

Vereinfachung: Steilerer Winkel des Körpers



Low Row

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer des Latissimus, der oberen Anteile des Trapezmuskels, die hinteren Anteile der Schultermuskulatur und des Bizeps

Übungsablauf: Aktive Rumpfspannung, Arme sind gestreckt, Blickrichtung zum Ankerpunkt, Ziehen des Körpers in Richtung des Ankerpunktes, Ellenbogen nah am Körper führen bis Hände auf Höhe der Brust ankommen, kontrollierte Streckung der Arme in Ausgangsposition

Progression: Flacherer Winkel des Körpers

Vereinfachung: Steilerer Winkel des Körpers



High Row

Ziele: Verbesserung der Kraftausdauer der Nackenmuskulatur, der oberen Anteile des Trapezmuskels, des Latissimus und der Rhomboiden

Übungsablauf: Aktive Körperspannung, gestreckte Arme, Blickrichtung zum Ankerpunkt, Ellenbogen werden auf Schulterhöhe angehoben, Körper in Richtung Ankerpunkt ziehen bis die Oberarme mit dem Oberkörper eine Linie bilden, kontrollierte Rückführung der Arme in Ausgangsstellung

Progression: Flacherer Winkel des Körpers

Vereinfachung: Steilerer Winkel des Körpers



Bizeps Curls

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer der Bizeps Muskulatur

Übungsablauf: Aktive Rumpfspannung, gestreckte Arme, Blickrichtung zum Ankerpunkt, Beugung der Ellenbogen bis der Kopf bis kurz vor den Händen angekommen ist, Winkel in den Ellenbogen unter 90°, kontrollierte Streckung der Arme bis zur Ausgangsposition

Progression: Handflächen zeigen während der Übung vom Körper weg, flacherer Winkel des Körpers

Vereinfachung: Steilerer Winkel des Körpers



French Press (Trizeps)

Ziel: Verbesserung von Kraftausdauer der Trizeps- und der Rumpfmuskulatur

Übungsablauf: Aktive Rumpfspannung, angewinkelte Ellenbogen, Handflächen zeigen weg vom Ankerpunkt, Streckung der Arme ausschließlich über das Ellenbogengelenk bis in die vollkommene Streckung der Arme, kontrolliertes Abknicken der Ellenbogen bis in die Ausgangslage

Progression: Handflächen zeigen zum Ankerpunkt, flacherer Winkel des Körpers

Vereinfachung: Steilerer Winkel des Körpers



Schulter-Außenrotation

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer der rückwärtigen Anteile der Rotatorenmanschette

Übungsablauf: Ellenbogen auf 90° angewinkelt, Winkel wird gehalten, Blick zum Ankerpunkt, Drehung der Hände nach außen bis Unterarme und Oberkörper fast eine Ebene bilden, kontrolliertes Rückführen der Hände in die Ausgangsposition, Bewegung kommt aus der Schulter

Progression: Handflächen zeigen nach oben, Ellenbogen bleiben fest am Oberkörper, flacherer Winkel des Körpers

Vereinfachung: Steilerer Winkel des Körpers



Wadenheben

Ziel: Isolierte Verbesserung der Kraftausdauer der Wadenmuskulatur

Übungsablauf: Aktive Rumpfspannung, Körper so aufstellen, dass über gesamten Bewegungsradius gearbeitet werden kann, Fersen so weit wie möglich vom Boden abheben, kontrolliertes Absenken der Fersen in die Ausgangslage

Progression: Einbeinig, Flacherer Winkel des Körpers

Vereinfachung: Wadenheben aus dem Stand ohne Sling-Band, Steilerer Winkel des Körpers



Hamstring-Curls

Ziele: Verbesserung der Kraftausdauer der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur

Übungsablauf: Aktive Rumpfspannung, Beine werden gestreckt, Gesäß vom Boden abgehoben, Beugung der Knie bis ca. 90° Winkel wobei eine „Brückenposition“ erreicht wird, kontrollierte Streckung der Knie in die Ausgangslage zurück

Progression: Arme vom Boden abheben, mit dem Körper weiter in Kopfrichtung rutschen

Vereinfachung: Auch die Hüfte wird im Bewegungskomplex gebeugt



Ice-Skates

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer der Beinstreckerkette und der Stabilität in Hüft- und Kniegelenk

Übungsablauf: Abwechselnde Sprünge von linkem auf rechtes Bein wobei eine möglichst große laterale Distanz übersprungen wird, das freie Bein wird hinter dem Standbein überkreuzt, weiches Abfedern bei jeder Landung, Arme können zur Stabilisation gestreckt/gebeugt werden

Progression: Instabile Unterlagen

Vereinfachung: Wechselsprünge auf der Stelle



Suspended-Lunge

Ziel: Verbesserung von Kraftausdauer der Beinstreckerkette und der Beweglichkeit in Sprunggelenk, Knie und Hüfte

Übungsablauf: Ein Bein in Schlaufe, Körper absenken bis Standknie ca. 90° gebeugt ist/ der Oberschenkel parallel zum Boden steht, Hinteres Bein wird nach hinten gestreckt, Gleichgewicht finden, kontrolliert wieder vom Standbein ausgehend nach oben in die Ausgangsposition drücken

Progression: Standbein auf instabiler Fläche

Vereinfachung: Stütze zum Festhalten, Lunges ohne Sling-Band



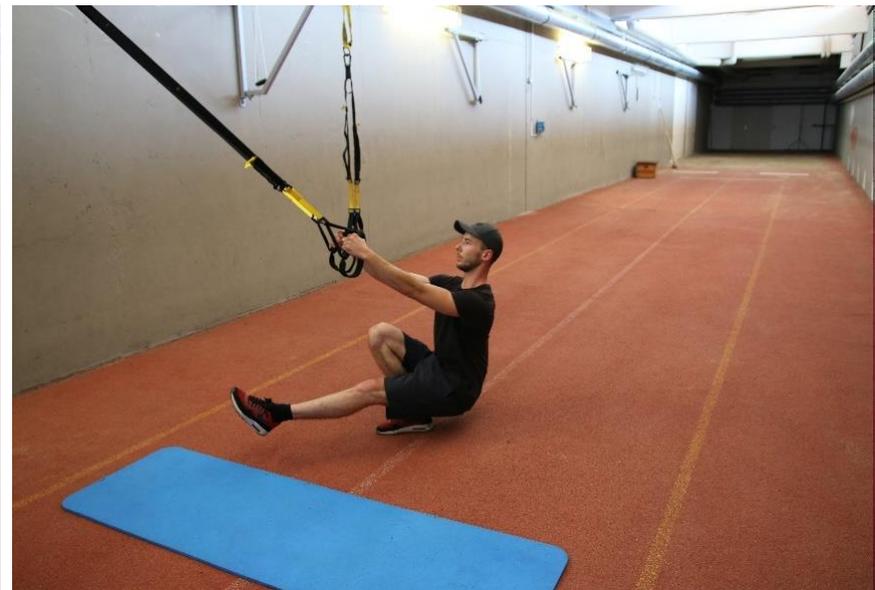
Pistol-Squats

Ziel: Verbesserung der Kraft und Stabilität der Beinstreckerkette

Übungsablauf: Stand auf einem Bein, Arme bleiben gestreckt, Freies Bein bleibt die ganze Übung nach vorne gestreckt, Gesäß nach hinten Richtung Boden absenken während Knie gebeugt wird, Körper wird durch Standbein wieder in die Ausgangslage gedrückt

Progression: Pistol-Squats mit einbeinigem Abspringen, auf instabiler Unterlage

Vereinfachung: Kniebeugen am Sling-Band



Split-Squatjumps

Ziel: Verbesserung der Schnellkraft und des Gleichgewichts der unteren Extremitäten (insbesondere Sprungkraft)

Übungsablauf: Tiefe Schrittstellung einnehmen, Fußspitzen zeigen gerade nach vorne, explosiver Absprung mit höchstmöglicher Sprunghöhe, weiche Landung mit gebeugten Beinen und Wechsel von vorderem und hinterem Bein, verharren für ca. 1 Sekunde, erneute Ausführung der Übung

Progression: Wiederholt dasselbe Bein vorne, um erhöhten Reiz auf die Muskulatur zu setzen

Vereinfachung: Längeres Verharren am Boden, um einen kurzen Erholungseffekt zu generieren



Squat-Jumps

Ziel: Verbesserung der Schnellkraft der unteren Extremitäten, Erlernen einer sauberen Landetechnik

Übungsablauf: Hüftbreiter Stand, Absenken des Körpers in eine tiefe Kniebeuge, explosives Strecken der Beine und der Hüfte, um höchstmögliche Sprunghöhe zu erreichen, Körperspannung in der Luft aufrecht halten, weiche Landung und abfedern der Knie bis in die Ausgangsposition, ca. 1 Sekunde verharren und die Übung wiederholen

Progression: Instabile Unterlage

Vereinfachung: Counter-Movement-Sprünge ohne Sling-Band



Seitstütz

Ziele: Verbesserung der Kraftausdauer in der Rumpfmuskulatur, insbesondere der seitlichen Anteile

Übungsablauf: Füße in die Schlaufen, unteres Bein nach vorne, abstützen auf den Unterarm, Ellenbogen ruht direkt unter Schulter, Oberkörper, Gesäß und Beine bilden eine Linie, oberer Arm wird in die Hüfte gestützt

Progression: Anheben und Absenken der Hüfte, Strecken des freien Arms Richtung Decke

Vereinfachung: Füße auf dem Boden auflegen, um die Ausgleichsbewegung zu vermeiden



Copyright: Institut für Sport- und Sportwissenschaft, Universität Freiburg - Urs Heuberger

Russian-Twist

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer und Stabilität in der gesamten Rumpfmuskulatur

Übungsablauf: Blick Richtung Ankerpunkt, Arme bleiben gestreckt, durch Rotation des Oberkörpers (Hüfte bleibt möglichst stabil) ein Aufrichten des Körpers erreichen, die Position kurz halten, zurück Rotieren in Ausgangslage, Drehung des Körpers in die andere Richtung und Wiederholung des Bewegungsablaufs

Progression: Flacherer Winkel des Körpers

Regression: Aufrechterer Winkel des Körpers



Knie-Aufrollen

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer der geraden Bauchmuskulatur, Schulung der Fähigkeit zum Schließen des Arm-Rumpf-Winkels

Übungsablauf: Füße auf den Fußspitzen aufgesetzt, Vorlehnen des Oberkörpers mit gestreckten Armen, durch aktive Anspannung der Bauchmuskulatur und Schließen des Arm-Rumpf-Winkels in die Ausgangsposition zurückkehren

Progression: Längere Schlaufen, um mit dem Oberkörper näher an den Boden kommen zu können

Vereinfachung: Gesäß während der Übung nach hinten schieben, damit die Spannung reduziert wird



Crunch

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer der geraden Bauchmuskulatur und der Stabilität im gesamten Rumpf

Übungsablauf: Unterarmstütz mit Füßen in den Schlaufen einnehmen, durch aktive Spannung der Hüftbeuger und der Bauchmuskeln, das Gesäß Richtung Decke bringen, kontrollierte Rückführung der Füße in die Ausgangslage

Progression: Weiter vom Ankerpunkt entfernen

Vereinfachung: Näher zum Ankerpunkt bewegen



Bridging

Ziel: Verbesserung der Kraftausdauer der rückwärtigen Rumpfmuskulatur und der rückwärtigen Anteile der Rotatorenmanschette

Übungsablauf: Arme nach hinten durchstrecken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Körper wie ein „Brett“ angespannt halten, Position für die gesamte Übungsdauer halten

Progression: Anheben und Absenken der Hüfte

Vereinfachung: Auf die Schultern ablegen, Füße auf dem Boden abstellen



Copyright: Institut für Sport- und Sportwissenschaft, Universität Freiburg - Urs Heuberger