

# — INHALT —

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort .....                                          | 6   |
| <b>1 Die Philosophie des Ringetrainings</b>            |     |
| Einführung .....                                       | 10  |
| Der Weg der Ringe .....                                | 14  |
| <b>2 Die Prinzipien des Ringetrainings</b>             |     |
| Prinzip 1 – Schwerkraft .....                          | 18  |
| Prinzip 2 – Ergonomie .....                            | 22  |
| Prinzip 3 – Bewegungsebenen .....                      | 26  |
| Prinzip 4 – Hebelwirkung und Belastungssteuerung ..... | 32  |
| Prinzip 5 – Körperspannung als Technik .....           | 36  |
| <b>3 Übungsabläufe an den Ringen</b>                   |     |
| Die Ringe einstellen .....                             | 42  |
| Horizontale Druckübungen .....                         | 46  |
| Horizontale Zugübungen .....                           | 54  |
| Vertikale Zugübungen .....                             | 58  |
| Vertikale Druckübungen .....                           | 62  |
| Druckübungen für den Unterkörper .....                 | 66  |
| Rumpfstrecken .....                                    | 70  |
| Rumpfbeugen .....                                      | 74  |
| <b>4 Ringetraining für Fortgeschrittene</b>            |     |
| Perfekte Technik mit der Wobble Bar .....              | 82  |
| Überkopf-Ringetraining .....                           | 88  |
| Ringetraining mit Zusatzlast .....                     | 98  |
| <b>5 Workouts an den Ringen</b>                        |     |
| Trainingspläne .....                                   | 110 |
| Über den Autor und Dank .....                          | 112 |