

Inhalt

Vorwort von Hape Meier	5	5.2. Übungen	44
		Übungen im Stand	45
Vorwort von Vroni Raab-Kronski	6	5.2.1.1 Pfeil	46
		5.2.1.2 Schwebender Liegestütz	47
		5.2.1.3 Bizeps hängend	49
		5.2.1.4 Trapezius hängend	50
1. Schlingentraining – Herkunft und Wirkweise	8	5.2.1.5 Lunge	51
		5.2.1.6 Pistol Lunge	52
		5.2.1.7 Lunge Kombination	53
2. Rumpfstabilisation	10	5.2.1.8 Kraftvoll Stehen	55
		5.2.1.9 Stabile Beinachse	56
2.1 Definition eines stabilen Rumpfes	11	5.2.1.10 Einarmiger Zug in Rotation	58
2.2 Muskelsysteme	12	5.2.1.11 Zug in Rotation	59
2.2.1 Lokale Stabilisatoren	12	5.2.1.12 Seitstütz	60
2.2.2 Globale Stabilisatoren	20	5.2.1.13 Seitstütz in Rotation	61
2.2.3 Globale Mobilisatoren	22	5.2.1.14 Cross Lunge	62
		5.2.1.15 Unterarmstütz	63
		5.2.1.16 Trizeps Push	64
3. Handhabung der Schlingen	26	5.2.1.17 Rückenkraft	65
		Übungen im Vierfüßler	66
3.1 Aufhängepunkt	27	5.2.2.1 Planke	67
3.2 Intensität für Jedermann	28	5.2.2.2 Planke Rotation	68
		5.2.2.3 Igel	70
4. Aktuelle wissenschaftliche Fakten	32	5.2.2.4 Läufer	72
		5.2.2.5 Unterarmstütz	73
		5.2.2.6 Einrollen	74
5. Übungskatalog	35	5.2.2.7 Tiefer Liegestütz	75
		5.2.2.8 Körperkernkraft	76
5.1. Warm Up	36	5.2.2.9 Wippe	77
5.1.1 Pendel mit Armschub	37	5.2.2.10 Rückseiten Rotation	78
5.1.2 Pendel mit diagonalem Armschub	38		
5.1.3 Diagonaler Armschub	39	Übungen in Seitlage	79
5.1.4 Squats	40	5.2.3.1 Seitstütz	80
5.1.5 Squats Balance	41	5.2.3.2 Seitstütz Rotation	81
5.1.6 Hüftrotation in den Lunge	42	5.2.3.3 Unterstützter Seitstütz	82
5.1.7 Wirbelsäule in Bewegung	43	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
Übungen in Rückenlage		88	5.4.5 Schulterblattschieben	118
5.2.4.1	Fersenziehen	89	5.4.6 Hüftbeuger	119
5.2.4.2	Brücke	90	5.4.7 Beininnenseiten	120
5.2.4.3	Hüftabduktion	91	5.4.8 Brustöffnung	121
5.2.4.4	Beckenrotation	92	5.4.9 Beirückseiten	122
5.2.4.5	Latissimus hängend	93	5.4.10 Länge im unteren Rücken	123
5.2.4.6	Latissimus und Wirbelsäulenrollen	94	5.4.11 Länge der ventralen Muskelkette	124
5.2.4.7	Tiefe Bauchkraft	95	5.4.12 Länge der lateralen Muskelkette	125
5.2.4.8	Crunch gerade und schräg	97	5.4.13 Länge der dorsalen Muskelkette	126
5.2.4.9	Einrollen in die gesamte Bauchkraft	98		
5.2.4.10	Circle Crunch	99	6. Workouts	128
5.2.4.11	Reverse Crunch	100		
5.2.4.12	Scheibenwischer	101	slings®athletic Workout 1	130
			slings®athletic Workout 2	131
5.3. Bewegungen		102	slings®athletic Workout 3	132
5.3.1	Pendel Knee Up	103	slings®in rhythm Workout 1	134
5.3.2	Walk	104	slings®in rhythm Workout 2	136
5.3.3	Side Leg Lift	105	slings®in rhythm Workout 3	138
5.3.4	Lunge Rotationen	106		
5.3.5	Lunge in aufgedrehte Standwaage	107	Anhang	140
5.3.6	Körperstern	108		
5.3.7	Pendel Schub	109	Vroni Raab-Kronski	142
5.3.8	Pendel athletisch	110	Bildnachweis	143
5.3.9	Oberkörpertwist und Fersenlift	111	Die DVD zum Konzept	144
5.3.10	Dynamischer Stretch der Seiten	112	slings® concept – Slingtrainer	144
			Die Musik zum Konzept	144