

Inhalt

Vorwort von Hape Meier	5	5.2. Übungen	44
Vorwort von Vroni Raab-Kronski	6	Übungen im Stand	45
1. Schlingentraining – Herkunft und Wirkweise	8	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
		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
2.1 Definition eines stabilen Rumpfes	11	5.2.1.9 Stabile Beinachse	56
2.2 Muskelsysteme	12	5.2.1.10 Einarmiger Zug in Rotation	58
2.2.1 Lokale Stabilisatoren	12	5.2.1.11 Zug in Rotation	59
2.2.2 Globale Stabilisatoren	20	5.2.1.12 Seitstütz	60
2.2.3 Globale Mobilisatoren	22	5.2.1.13 Seitstütz in Rotation	61
		5.2.1.14 Cross Lunge	62
3. Handhabung der Schlingen	26	5.2.1.15 Unterarmstütz	63
3.1 Aufhängepunkt	27	5.2.1.16 Trizeps Push	64
3.2 Intensität für Jedermann	28	5.2.1.17 Rückenkraft	65
4. Aktuelle wissenschaftliche Fakten	32	Übungen im Vierfüßler	66
		5.2.2.1 Planke	67
		5.2.2.2 Planke Rotation	68
		5.2.2.3 Igel	70
		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
5.1. Warm Up	36	5.2.2.8 Körperkernkraft	76
5.1.1 Pendel mit Armschub	37	5.2.2.9 Wippe	77
5.1.2 Pendel mit diagonalem Armschub	38	5.2.2.10 Rückseiten Rotation	78
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
5.2.3.6	Einbeiniger Seitstütz	85
5.2.3.7	Gescherter Seitstütz	86
5.2.3.8	Seitstütz Twist	87

Übungen in Rückenlage 88

5.2.4.1	Fersenziehen	89
5.2.4.2	Brücke	90
5.2.4.3	Hüftabduktion	91
5.2.4.4	Beckenrotation	92
5.2.4.5	Latissimus hängend	93
5.2.4.6	Latissimus und Wirbelsäulenrollen	94
5.2.4.7	Tiefe Bauchkraft	95
5.2.4.8	Crunch gerade und schräg	97
5.2.4.9	Einrollen in die gesamte Bauchkraft	98
5.2.4.10	Circle Crunch	99
5.2.4.11	Reverse Crunch	100
5.2.4.12	Scheibenwischer	101

5.3. Bewegungen 102

5.3.1	Pendel Knee Up	103
5.3.2	Walk	104
5.3.3	Side Leg Lift	105
5.3.4	Lunge Rotationen	106
5.3.5	Lunge in aufgedrehte Standwaage	107
5.3.6	Körperstern	108
5.3.7	Pendel Schub	109
5.3.8	Pendel athletisch	110
5.3.9	Oberkörperwrist und Fersenlift	111
5.3.10	Dynamischer Stretch der Seiten	112

5.4. Mobilisationen und Stretch 113

5.4.1	Hüftgehen	114
5.4.2	Hüftkreise	115
5.4.3	Schaukeln	116
5.4.4	Oberkörperschwingen	117
5.4.5	Schulterblattschieben	118
5.4.6	Hüftbeuger	119
5.4.7	Beininnenseiten	120
5.4.8	Brustöffnung	121
5.4.9	Beinrückseiten	122
5.4.10	Länge im unteren Rücken	123
5.4.11	Länge der ventralen Muskelkette	124
5.4.12	Länge der lateralen Muskelkette	125
5.4.13	Länge der dorsalen Muskelkette	126

6. Workouts 128

slings®athletic Workout 1	130
slings®athletic Workout 2	131
slings®athletic Workout 3	132
slings®in rhythm Workout 1	134
slings®in rhythm Workout 2	136
slings®in rhythm Workout 3	138

Anhang 140

Vroni Raab-Kronski	142
Bildnachweis	143
Die DVD zum Konzept	144
slings® concept – Slingtrainer	144
Die Musik zum Konzept	144