

# Was ist Schlingentraining?

Schlingentraining ist ein effektives, funktionelles Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Auf der Suche nach einem Ganzkörper-Workout stößt man früher oder später auf diese Trainingsform (synonym „TRX-Training“ oder „Suspension Training“).

Dahinter steckt ein verstellbares Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen, bei dem ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Beim Schlingentraining hält man sich an den vorgesehenen Griffen mit den Händen fest oder hängt zum Beispiel die Füße in die Schlaufen. Während einige Körperteile also schweben und nur am beweglichen Lager der Fußschlaufen oder Griffe fixiert sind, bleiben andere auf dem Boden fest verankert.

Da die Gurte beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelgruppen auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch die „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

Beispiel Liegestütze: Mit schwebenden Beinen, die Füße stecken in den Schlaufen, wird wechselweise ein Knie angebeugt und unter den Rumpf gezogen. Hierbei ist die rumpfumgreifende Muskulatur (Core) unter Dauerspannung, sie muss Gleichgewicht und Koordination mit wechselnden Muskelkontraktionen unterstützen und wird dabei ständig angespannt. Einzelne Muskeln werden also nie isoliert, sondern immer in der ganzen Muskelschlinge beansprucht.

## Supereffektiv

Durch die hohe Trainingsintensität ist ein effektives Workout in nur 20 Minuten möglich. Mit der stufenlosen Veränderung des Widerstandslevels der Übungen kann nahezu jedes Trainingsziel realisiert werden. Egal ob Muskelaufbau, Vermeidung von Rückenschmerzen oder ein Aufbautraining nach (Sport-) Verletzung. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers trainiert werden, dazu reichen 3x20 Minuten pro Woche!



Über 300 Übungen im Programm

Die Instabilität beim Suspension Training ist von Vorteil, sie kann aber auch nachteilig sein, denn Koordinationsfähigkeit und eine solide Körperspannung sind wichtige Voraussetzungen. Bei gänzlich Untrainierten oder mit Defiziten in diesen Bereichen kann es schnell zu Fehlhaltungen und Verletzungen kommen. Trainingsanfänger sollten sich daher zunächst von einem lizenzierten Trainer einweisen lassen. Nur wenn eine Übung am TRX mit mehreren Muskelketten „sauber“ beherrscht wird, ist sie risikolos. Wer Schlingentraining in einem Kurs oder Studio für sich entdeckt hat, kann das Training langfristig dann auch in die eigenen vier Wände oder nach draußen verlegen.