

## Schlingentraining - Beinkraft

### Kniebeuge

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe frontal zu den Schlingen
- fasse die Griffe mit dem Hammergriff
- halte den Rücken gerade
- schiebe das Gesäß nach hinten und beuge die Knie
- die Oberschenkel sind waagrecht oder tiefer
- die Knie sollten nicht vor den Fußspitzen sein
- der Rücken bleibt gerade

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Beinkraft

### Kniebeugen mit gestreckten Armen

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe frontal zu den Schlingen
- greife in die Schlaufen
- halte die Bänder gespannt
- schiebe das Gesäß nach hinten und beuge die Knie
- die Oberschenkel sind waagrecht oder tiefer
- die Knie sollten nicht vor den Fußspitzen sein
- bei dieser Variante wirst du unterstützt den Rücken gerade zu halten

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Beinkraft

### Einbeinige Kniebeuge

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe frontal zu den Schlingen
- fasse die Griffe mit dem Hammergriff
- halte den Rücken gerade
- hebe dich etwas nach hinten und hebe ein Bein nach vorn an
- schiebe das Gesäß nach hinten und beuge das Knie
- das Knie sollte nicht vor der Fußspitze sein
- der Rücken bleibt gerade

Diese Übung kannst du aufstufen, das gestreckte Bein soll dabei den Boden nicht berühren

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Beinkraft

### Ausfallschritt nach vorn

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe mit dem Rücken vor den Schlingen
- fasse die Griffe im Obergriff
- halte den Rücken gerade
- mache einen großen Schritt nach vorn und gehe in die Beuge, die Arme führen über den Kopf
- das vordere Knie sollte nicht vor der Fußspitze sein
- der Rücken bleibt gerade

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Beinkraft

### Ausfallschritt nach hinten

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe frontal zu den Schlingen
- fasse die Griffe mit dem Hammergriff
- halte den Rücken gerade
- mache einen großen Schritt nach hinten und hebe die Ferse an
- schiebe das Gesäß nach hinten und beuge das Knie
- das Knie sollte nicht vor der Fußspitze sein
- der Rücken bleibt gerade

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Beinkraft

### Beinbeuger

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- liege auf dem Rücken
- setze die Fersen in die Fußschlaufen
- die Arme liegen seitlich am Körper
- halbe das Becken an Einsteiger verbleiben mit den Becken am Boden)
- Kopf und Schultergürtel haben Bodenkontakt
- ziehe die Knie in Richtung Brust
- der Rücken bleibt gerade

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Oberkörper

### Liegestütz in Schräglage

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe mit dem Rücken vor den Schlingen
- fasse die Griffe im Obergriff
- beginne in einer nach vorn gebeugten Position
- neige dich nach vorn indem du die Ellenbogen beugst
- der Rücken bleibt gerade

Der Schwierigkeitsgrad wird erhöht, indem man den Oberkörper weiter nach vorn neigt (Länge der Schlingen anpassen).

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Oberkörper

### Liegestütz in den Schlingen

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- fasse die Griffe im Obergriff
- die Übung wird wie normale Liegestütz ausgeführt, nur mit den Händen in den Schlingen
- halte den Rücken gerade und lass das Becken nicht durchhängen

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Oberkörper

### Liegestütz in den Schlingen

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- die Übung wird wie normale Liegestütz ausgeführt, nur mit den Füßen in den Schlingen
- halte den Rücken gerade und lass das Becken nicht durchhängen

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Oberkörper

### Rudern

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe frontal zu den Schlingen
- fasse die Griffe mit dem Hammergriff
- neige dich nach hinten, bis die Arme gestreckt sind
- ziehe dich so weit wie möglich nach oben

Der Schwierigkeitsgrad wird erhöht, indem man den Winkel verändert.

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Oberkörper

### Klimmzug aus dem Schneidersitz

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- die Schlingen werden ganz kurz eingestellt
- die Übung beginnt im Schneidersitz direkt unter den Händen in den Schlingen
- fasse die Griffe und ziehe dich senkrecht nach oben

Reicht die Kraft der Rückenmuskulatur noch nicht aus, so hilf einfach mit den Beinen mit.

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Oberkörper

### Schwimmer

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe frontal zu den Schlingen
- fasse die Griffe im Obergriff
- halte den Rücken gerade
- neige dich nach hinten, bis die Arme gestreckt sind
- ziehe dich auf, indem du die Arme nach unten ziehst

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Oberkörper

### Reverse Schulter

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

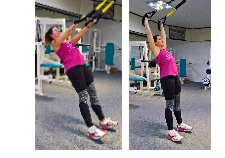
**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe frontal zu den Schlingen
- fasse die Griffe im Untergriff
- halte den Rücken gerade
- neige dich nach hinten, bis die Arme gestreckt sind
- richte dich auf, indem du die Hände nach oben ziehst

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Arme

### Bizeps-Curl

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

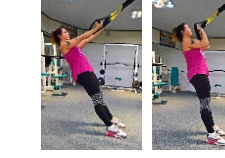
**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe frontal zu den Schlingen
- fasse die Griffe im Untergriff
- halte den Rücken gerade
- neige dich nach hinten, bis die Arme gestreckt sind
- richte dich auf, in dem du die Arme beugst, die Position der Ellenbogen bleibt dabei unverändert

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentraining - Arme

### Trizeps-Drücken

- **Intensität**
- **Einsteiger**
- **Fortgeschrittene**
- **Profis**

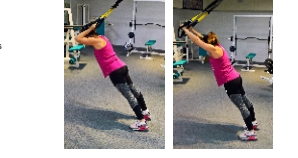
**Schlaufeneinstellung**  
Lang: etwa auf Höhe des Sprunggelenks  
Halblang: etwa auf Höhe der Wade  
● **Mitte:** etwa auf Höhe der Oberschenkel

**Fußstellungen**  
**Breiter Stand:** Stehe schulterbreit oder ein wenig breiter, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen.

● **Enger Stand:** Stehe hüftbreit, die Knie zeigen auch hier in Richtung der Fußspitzen.

● **Versetzter Stand:** Der versetzte Stand ist eine Alternative zum engen Stand und soll ein Wegweischen verhindern.

● **Einbeiniger Stand:** Stehe auf einem Bein. Die Fußspitze zeigt nach vorne, das Knie zeigt in Richtung der Fußspitze.



- stehe frontal zu den Schlingen
- fasse die Griffe im Obergriff
- halte den Rücken gerade
- neige dich mit gestreckten Armen nach vorn
- führe einen Crunch aus, indem du die Knie zur Brust ziehst, strecke die Beine wieder
- drücke dich wieder in die Ausgangsstellung, indem du die Arme streckst.

sportivo DAS FITNESSCENTER

## Schlingentr