

# Schlingentrainer und funktionelles Training

Mittlerweile gibt es die Schlingentrainer von den unterschiedlichsten Herstellern zu den verschiedensten Preisen. Kein Wunder, denn immer mehr erfreut sich die Methode des Schlingentrainings wachsender Beliebtheit.

Funktionelles Training, das ist das Stichwort, das sich aktuell in der Fitnessbranche durchsetzt. Trainiert werden soll nicht mehr nur die Kraft und Funktion der einzelnen Muskeln, sondern der Körper als Gesamtes.

Wohl viel zu lange und teilweise auch immer noch setzen Studios, gerade bei Personen, die Probleme mit der Motorik und allgemeinen Kraftfähigkeit haben, auf klassische Fitnessgeräte. Zumeist wird hier auf Isolationsübungen gesetzt. Denn diese Übungen werden an Geräten durchgeführt, die eine klare Bewegungslinie vorgeben. So ist das Fehlerpotential auf ein Minimum reduziert.

Einerseits ist es gar nicht so schlecht, mit Menschen, die mit Sport bisher quasi nichts zu tun hatten, erst einmal grundlegende Bewegungsmuster an Maschinen zu lernen. Nur all zu oft verbleibt es dabei.

## **Im Grunde ist so ein Schlingentrainer nichts besonderes...**

Es handelt sich dabei im Grunde einfach nur um zwei Spanngurte mit Griffen und Schlaufen an den Enden. Die meisten Hersteller verbinden die beiden Gurte in einem gemeinsamen Punkt und fügen einen dritten Gurt hinzu, um die Aufhängung überall zu ermöglichen. Sei es an der Zimmerdecke mittels spezieller Befestigung oder einfach an einem Baumstamm in der Natur.

Das Potential an Übungen ist fast grenzenlos. Der Vorteil des Ganzen liegt darin, dass während des gesamten Trainings der Körper stabilisiert werden muss und je nach Winkel des Körpers der Widerstand prinzipiell stufenlos reguliert werden kann.

Die verbreitetste Version, die Y-förmig zu läuft, ist für den Normalsportler bestens geeignet. Das Gerät eignet sich übrigens auch für ältere Menschen und Menschen mit verschiedensten körperlichen Defiziten. Da neben des Trainings der intramuskulären Koordination und der Setzung von Hypertrophie- und Kraftausdauerreizen auch besonders die intermuskuläre Koordination im ganzen Körper geschult wird, wirkt sich das Training positiv auch Haltung und körpergerechter Bewegung im Alltag aus.

Leistungsorientierte Sportler sollten sich eine Variante wählen, die aus zwei parallel verlaufenden Schlaufen besteht. So wird das Potential an Übungen noch um anspruchsvolle, wie z.B. Dips oder Kreuzhang erweitert. Viel interessanter wären unter Umständen sogar einfache Turnringe. Ausgestattet mit der Möglichkeit, diese in der Höhe zu verstellen und ein paar einfachen Polstern für Übungen, in denen die Beine in den Ringen hängen, bieten diese sogar noch ein größeres Potential an intensiven Trainingsmöglichkeiten, als ein Schlingentrainer.

So betrachtet handelt es sich bei dem Schlingentrainer eigentlich um keine echte neue Innovation. Ein altes, jedoch super effizientes Trainingssystem, wird im Grunde einfach neu aufgerollt.