

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 10

Artikel: Ran an die Schlingen!
Autor: Bielecki, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1050042>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ran an die Schlingen!

Eine wirksame Methode aus der Physiotherapie bietet sich auch zum individuellen Fitnessstraining an. Worauf zu achten ist, wer davon profitiert.

Text: Christine Bielecki

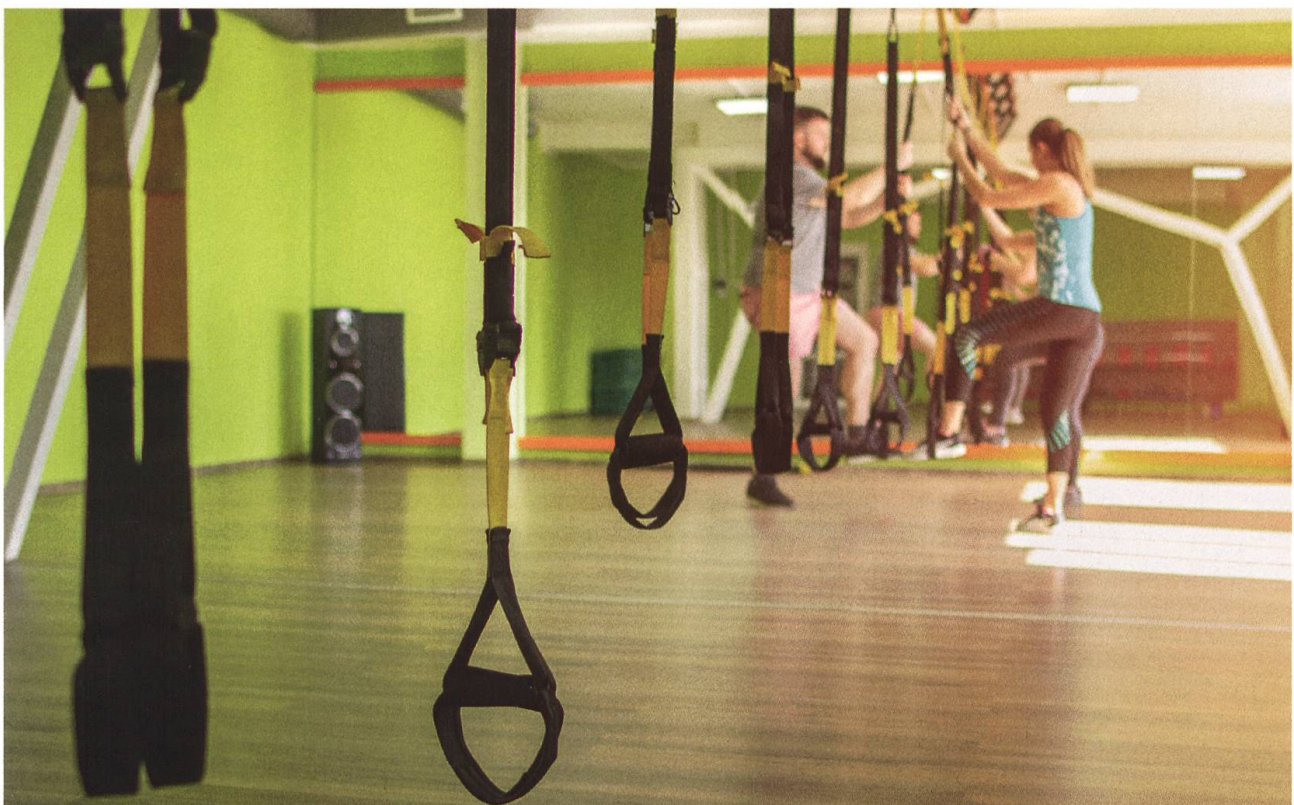
Schlingentraining – das klingt erst einmal kompliziert, bietet aber viele Vorteile. Einer davon ist, dass sich Übungen relativ fein abstufen lassen. Somit profitieren Anfänger wie Fortgeschrittene und auch Sportprofis von der Ganzkörpertrainingsmethode. Tatsächlich wurde das Trainingskonzept zunächst für die Anwendung in der Physiotherapie entwickelt. Darum spricht man auch von Schlingentherapie.

Positive Wirkung auf Körper und Gehirn

Dass das Training positive Auswirkungen auf Rumpf und Rücken, die Bewegungsreichweite sowie Gleichgewicht und Körperhaltung hat, ist wissenschaftlich erwiesen. «Tagtäglich brauchen wir die kleinen, tief-

liegenden Muskeln. Und zwar nahezu bei jeder Tätigkeit. Trainieren wir sie, erhöht sich unsere Grundspannung und unsere Körperhaltung enorm. Zusätzlich verringert sich das Verletzungsrisiko», erklärt Marcel Doll, Personal Trainer und Bestsellerautor. Doll hat gleich mehrere Bücher über Schlingentraining geschrieben und gilt europaweit als Experte auf dem Gebiet des Trainingssystems.

Besonders angesprochen werden die tiefliegenden Muskeln. Doll spricht auch vom «propriozeptiven Training», wenn er die Übungen an den sogenannten Slings erläutert. Und das bedeutet, dass dieses Training sehr viel mehr mit unserem Alltag zu tun hat als Sport, den man sonst ausübt oder als etwa das





▲ Übung 1: Kniebeuge am Schlingentrainer

1. Stellen Sie die Schlingen so ein, dass sie etwa auf Hüfthöhe hängen. Die Beine sind schulterbreit geöffnet, die Hände halten die Griffe des Schlingentrainers. Halten Sie den Blick nach vorne gerichtet.
2. Beugen Sie die Beine und schieben Sie das Gesäss nach hinten, dabei sollte das Körpergewicht auf dem hinteren Bereich der Fußsohle liegen.
3. Wenn Sie es schaffen, die Oberschenkel parallel zum Boden zu bringen, ist das ideal. Der Rücken bleibt lang, und Sie schieben sich wieder zurück in die Ausgangsposition.

8 bis 10 Wiederholungen

▲ Übung 2: Ausfallschritt am Schlingentrainer

1. Halten Sie die Griffe des Schlingentrainers vor der Brust. Dabei stellen Sie sich gerade und mit geschlossenen Beinen auf den Boden.
2. Setzen Sie einen Fuss weit nach hinten, und beugen Sie das Knie Richtung Boden. Lassen Sie Ihre Arme dabei lang werden.

10 Wiederholungen pro Seite



▲ Übung 3: Rudern am Schlingentrainer

1. Stellen Sie den Schlingentrainer so ein, dass sich die herunterhängenden Handschlaufen ungefähr 50 bis 70 Zentimeter über dem Boden befinden.
2. Greifen Sie die Handschlaufen mit nach aussen zeigenden Handrücken, gehen Sie etwa einen Meter zurück, und lehnen Sie sich mit angespanntem Körper und durchgestreckten Armen nach hinten.
3. Die Arme ziehen den Oberkörper nun bis zu den Armschlaufen heran. Hier wird der Oberkörper kurz gehalten, dann lassen Sie sich wieder zurückfallen und wiederholen die Übung.

10 Wiederholungen

Training an den Geräten im Fitnessstudio. Genau diese Tatsache macht das Schlingentraining auch für ältere Menschen so interessant.

«Beim Gerätetraining sind die Bewegungen klar vorgegeben. Das ist zwar angenehm, hat aber nicht mehr sehr viel mit unserem Alltag zu tun. Denn wir bewegen uns im dreidimensionalen Raum. Unbewusst versucht unser Körper ständig, die Lage in diesem Raum zu kontrollieren. Diese Fähigkeit nennt sich Tiefensensibilität und kommt im herkömmlichen Training meist zu kurz. Beim Schlingentraining werden dagegen die Rezeptoren, die für die Tiefensensibilität verantwortlich sind, mittrainiert», erklärt Doll. Die wackeligen Schlingen ständig unter Kontrolle zu halten, trainiert neben Muskulatur und Gelenken auch das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Muskulatur. Und es gibt noch weitere Vorteile: «Wir sitzen sowieso den ganzen Tag – und dann auch noch am Beinstrecker, auf dem Rudergerät und so weiter im Fitnessstudio. Beim Schlingentraining ist der Körper deutlich freier, hier gibt es kein Gerät, dass die Stabilisierungsarbeit für unseren Körper übernimmt. Und Sitzen fällt weg», sagt Doll. Über 300 Übungen und Variationen sind mit den Schlingen möglich.

Risiken abschätzen, beraten lassen

Die Trainierenden können so den Körper in seiner eigenen Funktion begreifen. «Natürlich ist das Training an Geräten kontrollierter. Die Fehleranfälligkeit ist an den Schlingen grösser», gibt Doll zu. Doch dadurch, dass man immer nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet, ist das Risiko für Überlastungsschäden und Verletzungen überschaubar. Wenn beim Unterarmstütz an den Schlingen der Rücken durchhängt, birgt das natürlich auch ein Verletzungsrisiko. Doll rät deshalb zu einer Beratung für Anfänger. Es sei sinnvoll, beim ersten Versuch mit einem versierten Trainer zu arbeiten. «Unsere Kunden können die Übungen zu Hause ganz alleine durchführen. Ich würde immer sagen, eine gute Einweisung ist sinnvoll, und danach kann es dann losgehen», so Doll.

Heute gibt es in fast jedem Fitnessstudio Schlingen. Auch da kann man sich zunächst von einem Trainer helfen lassen. Wenn man die Grundübungen kennt

Populäre Schlingen

Norwegische Physiotherapeuten setzten das Training bereits 1991 ein. Es dauerte nicht lange, bis 90 Prozent der Physiotherapeuten in Norwegen Schlingen nutzten. Zunehmend bekannt wurden die Schlingen dann durch eine US-militärische Spezialeinheit, die Navy Seals, die die Methode in ihr Training integrierten. Seit 2010 kommen die Schlingen auch in Deutschland und der Schweiz zum Einsatz. Während der weltweiten Corona-Pandemie erlebten sie als Hilfsmittel zum Home-Workout einen absoluten Boom und waren zum Teil sogar ausverkauft.

und weiss, wie man bei der Ausführung atmen soll und wie die Intensität gesteigert werden kann, lässt es sich mühelos alleine damit arbeiten. Zudem ist die Übungsvielfalt enorm, es wird nie langweilig.

Praktisch fürs Training daheim

«Bei sauberer Ausführung ist das Schlingentraining dem an Geräten überlegen», ist Doll überzeugt. Zu Hause kann man mit den Schlingen besonders gut arbeiten. Sie nehmen keinen Platz weg und sind leicht zu verstauen. «Sie sind simpel in der Handhabung: Zwei Schlingen und zwei Befestigungspunkte an der Decke, das ist alles, was man braucht.» Je nach Modell werden die Schlingen an der Decke aufgehängt oder an der Wand oder dem Türrahmen fixiert. Bei einer Montage an der Wand oder der Decke (Tragfähigkeit prüfen!) sind die Schlingen besonders belastungsfähig.

Wer möchte, kann das Training durch Zusatzgeräte wie Balance Pads erweitern. Wählen kann man mittlerweile zwischen vielen unterschiedlichen Sportgeräte-Herstellern, die das Trainingsgerät im Sortiment haben. Auch hier rät Doll, sich erst mal professionell beraten zu lassen. Und dann heisst es eigentlich nur noch: Ran an die Schlingen!