

Vielseitige Schlinge

Funktionelles Training mit dem Sling Sling-Training, Schlingentraining, TRX-Training – so vielseitig wie sein Name ist auch der Einsatzbereich eines Sling-Trainers. Denn das Training mit den Bändern lässt sich nicht nur im sportlichen Kontext verwenden, auch in der Therapie können die Übungen hilfreich sein.

Ein zentraler Aufhängepunkt und zwei Schlaufen am Ende der Bänder – das vor allem charakterisiert einen Schlingentrainer. Das Schlingentraining (engl. Sling-Training) bietet vielseitige Übungen, die Patient*innen mit Totalendoprothesen ebenso ansprechen wie gut trainierte Sportler*innen. Therapeutisch ist der Sling ein sinnvolles Mittel, um Krafttraining zu gestalten. Durch die richtige Übungsauswahl können Therapierende ihre Patient*innen sowohl während der Genesung als auch in der Prävention in allen Stufen fördern. Zudem bietet der Sling einen mehrdimensionalen Trainingsreiz, der den Anforderungen im Alltag und Sport entspricht. Fazit: Der Sling ist ein modernes Trainingsgerät, das Spaß macht und herausfordert.

Im Folgenden stellen wir eine Auswahl an Sling-Übungen vor, die unserem Buch „Praxishandbuch funktionelles Training II“ entstammen. Die im Handout zusammengetragenen Übungen können Therapierende gerne an ihre Patient*innen weitergeben.

Die richtige Einstellung → Der Fixpunkt, der bei den Übungsbeschreibungen eine Rolle spielt, ist immer der Befestigungspunkt des Slings an der Decke. Um die optimale Schlaufenhöhe einzustellen, wird der Körper der Person als Bezugspunkt genommen. Die Bezeichnung bezieht sich immer auf den aufrechten Stand. Wenn Patient*innen die Übung beispielsweise auf einem Balancepad aus-

führen, erhöht sich die Schlaufenhöhe um einige Zentimeter. Wird von der Schlaufe auf Kniehöhe gesprochen, dann ist die Kniehöhe im aufrechten Stand gemeint, auch wenn die Übung liegend durchgeführt wird. Die Einstellungen des Slings und die Position der Trainierenden zum Sling sind Richtwerte; häufig bietet sich die Möglichkeit, eine längere Einstellung des Slings mit einer veränderten Ausgangsstellung der Person zu kompensieren.



*Sling-Training können Therapierende individuell für ihre Patient*innen anpassen.*

Training im offenen oder geschlossenen System → Die Übungen mit Sling können Patient*innen im offenen oder geschlossenen System durchführen. Im geschlossenen System ist die Umlenkrolle des Slings fixiert, dieses ermöglicht eine höhere Stabilität. Gerade zu Beginn

des Trainings ist es sinnvoll, die Übungen im geschlossenen System kennenzulernen. Sobald die Übungen sicher ausgeführt werden, bietet das offene System eine Steigerungsmöglichkeit. Die hier aktive Umlenkrolle ermöglicht einen Reiz mit reaktivem Anspruch. Zudem können über die aktive Umlenkrolle viele Übungen mit Dynamik versehen werden. Mit diesen Einstellmöglichkeiten bietet der Sling eine Vielzahl an alltagsnahen Trainingsreizen.

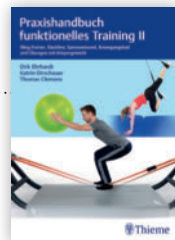
Katrin Dirschauer, Thomas Clemens und Dirk Ehrhardt

Handout zum Download
www.thieme-connect.de/products/physiopraxis > „Ausgabe 1/22“

Gewinnen

Praxishandbuch funktionelles Training II

Für das volle Übungsrepertoire können Sie ein Exemplar des Buches „Praxishandbuch funktionelles Training II“ gewinnen. Wer gewinnen will, klickt bis zum 9.2.2022 unter www.thieme.de/physiopraxis > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Funktionelles Training“.



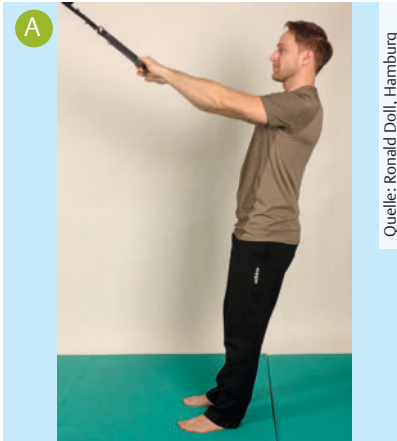
Autor*innen



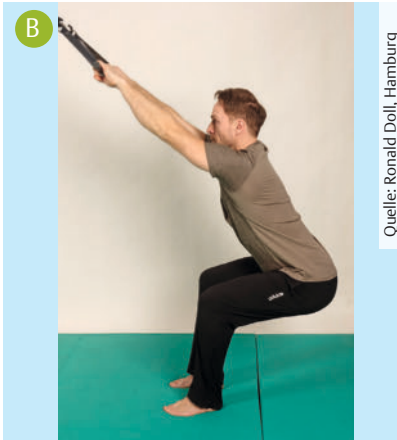
Katrin Dirschauer, Thomas Clemens und Dirk Ehrhardt und sind das Autorenteam des neuen Buches „Praxishandbuch funktionelles Training II“ und das Dozententeam von „Functio, Institut für funktionelle Therapie und Sportmedizin“.

ÜBUNGEN: UNTERE EXTREMITÄT – OBERSCHENKELMUSKULATUR UND GESÄSS

Squat



Quelle: Ronald Doll, Hamburg



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

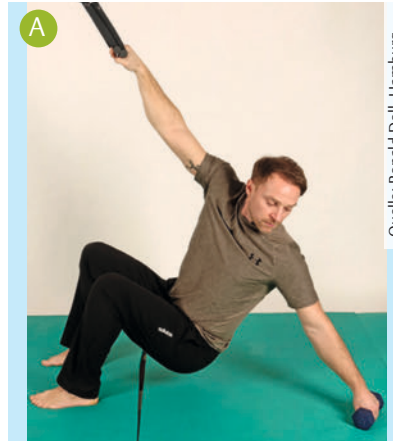
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Hüfthöhe; stellen Sie sich zwei Schritte hinter den Fixpunkt (im aufrechten Stand mit hängenden Bändern).

Ausführung: Greifen Sie die Schlaufen mit den Händen, die Arme bleiben lang, die Ellenbogen leicht gebeugt. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Wirbelsäule ist aufgerichtet (☞ ABB. A). Der Sling bleibt während der Übung unter Spannung. Machen Sie nun eine Kniebeuge, hierbei bleiben die Knie senkrecht über dem Fuß und schieben sich nicht über die Fußspitzen. Die Wirbelsäule ist aufrecht (☞ ABB. B).

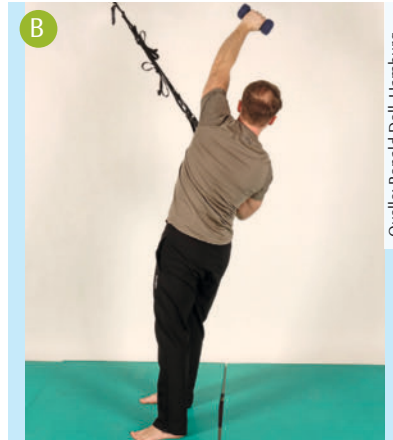
Zu beachten: Belasten Sie beide Beine gleichmäßig. Die Endstellung erreichen Sie durch eine Bewegung im Hüftgelenk.

Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rumpfaufrichtung, Haltungsschulung

Squat mit Hantel



Quelle: Ronald Doll, Hamburg



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

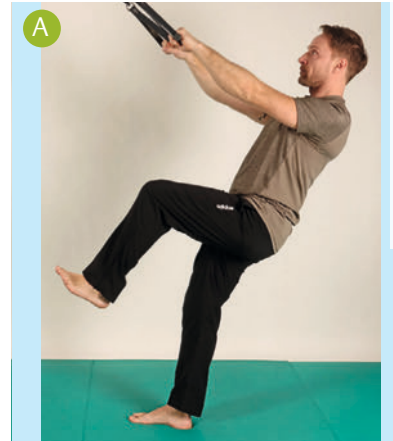
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Hüfthöhe; stellen Sie sich einen Schritt hinter den Fixpunkt.

Ausführung: Greifen Sie den Sling mit einer Hand, in der zweiten Hand halten Sie eine Hantel. Greifen Sie aus der Kniebeuge die Hantel vom Boden, indem eine Rotationsbewegung der Wirbelsäule den Bewegungsradius vergrößert und Sie nach hinten unten greifen (☞ ABB. A). Die Hantel bewegen Sie diagonal über eine Ellenbogenbeugung nach oben, dabei entsteht eine seitliche Beugung der Wirbelsäule. Gleichzeitig richten Sie sich in den Stand auf (☞ ABB. B).

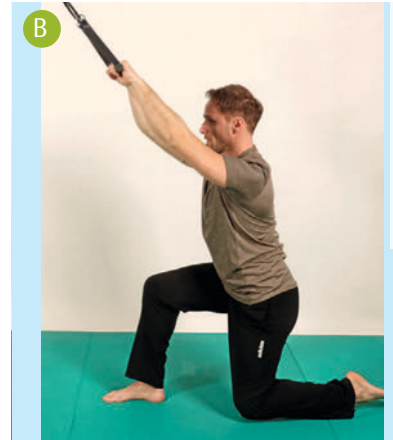
Zu beachten: Je schwerer das Gewicht, desto mehr Intensität ergibt sich für den Rumpf.

Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, dynamisches Stabilisationstraining des Rumpfes in Rotation und Seitneigung, Rumpfaufrichtung

Einbeiniger Squat



Quelle: Ronald Doll, Hamburg



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

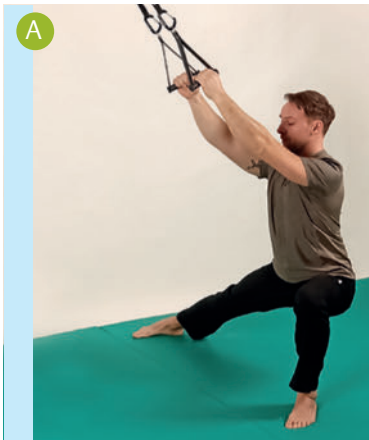
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Hüfthöhe; stellen Sie sich zwei Schritte hinter den Fixpunkt.

Ausführung: Greifen Sie mit beiden Händen den Sling, die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Heben Sie ein Bein mit 90° gebeugtem Kniegelenk nach vorne oben (☞ ABB. A). Beugen Sie das zu trainierende Standbein in Hüfte und Knie bis auf 90°, sodass das Becken zum Boden absinkt (☞ ABB. B). Gleichzeitig bewegen Sie das vordere, abgehobene Bein nach hinten, bis sich das Schienbein waagrecht über dem Boden befindet, aber keinen Bodenkontakt hat.

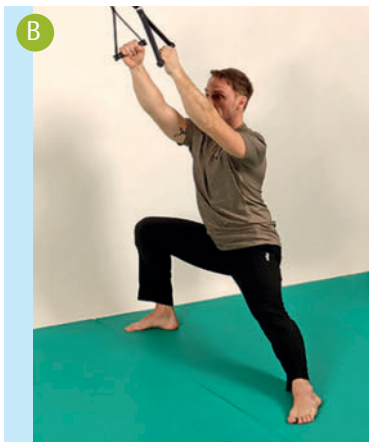
Zu beachten: Das zu trainierende Bein ist das Standbein, eine gute Beinachse während der Übung ist wichtig. Der Rumpf bleibt während der gesamten Übung aufgerichtet.

Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Beinachsentraining

Krabbe



Quelle: Ronald Doll, Hamburg



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

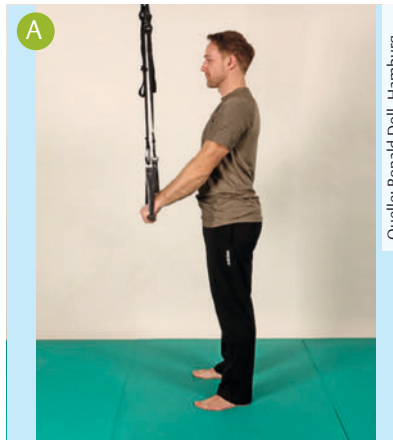
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Hüfthöhe; stellen Sie sich zwei Schritte hinter den Fixpunkt.

Ausführung: Stehen Sie mit aufgerichtetem Rumpf und beiden Händen an den Griffen. In der Ausgangsstellung stehen die Füße eng beieinander, die Slings sind unter Spannung. Führen Sie einen seitlichen Ausfallschritt aus (☞ ABB. A). Das bewegte Bein wird im Hüft- und im Kniegelenk gebeugt. Anschließend wechseln Sie auf die andere Seite (☞ ABB. B).

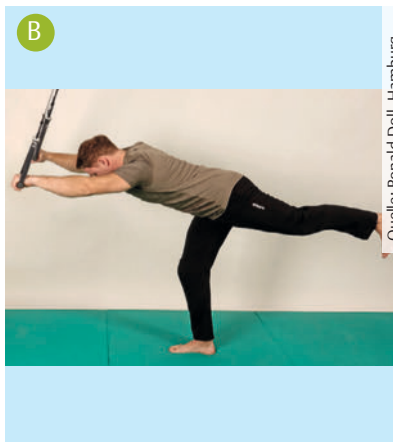
Zu beachten: Der Ausfallschritt wird mit einer kleinen Bewegungsamplitude begonnen. Ziel ist es, eine weite Distanz zwischen den Füßen zu schaffen und den seitlichen Ausfallschritt mit einer Kniebeuge zu kombinieren.

Ziel: Kräftigung der Hüftabduktoren, Knie-, Hüft- und Rumpfstabilisation

Standwaage



Quelle: Ronald Doll, Hamburg



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

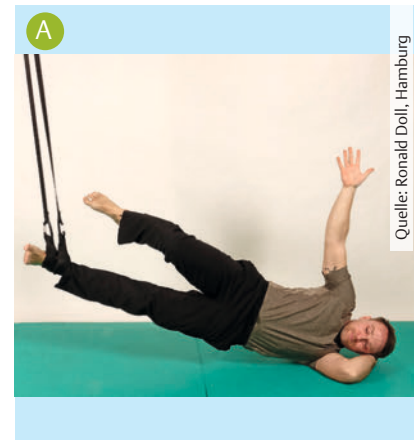
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Hüfthöhe; stellen Sie sich einen halben Schritt hinter den Fixpunkt.

Ausführung: Nehmen Sie eine aufrechte Position ein und greifen Sie die Griffe (☞ ABB. A). Die Bewegung erfolgt aus dem Hüftgelenk des Standbeins in die Beugung. Die Wirbelsäule wird in eine waagerechte Position gebracht, das freie Bein hebt vom Boden ab und wird in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Arme, Wirbelsäule und das abgehobene Bein sind auf einer Linie (☞ ABB. B).

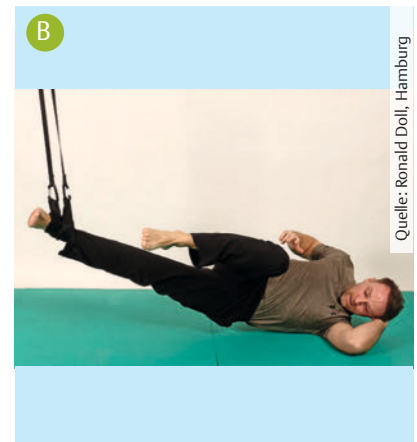
Zu beachten: Hier steht die Haltung der Wirbelsäule im Fokus. Die Halswirbelsäule bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, was zu einer Änderung der Blickrichtung führt.

Ziel: Gleichgewichtsübung, Stabilisierung des Standbeins, Wahrnehmungsschulung der Wirbelsäulenposition

Brücke seitlich



Quelle: Ronald Doll, Hamburg



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Kniehöhe; der Sling hängt senkrecht.

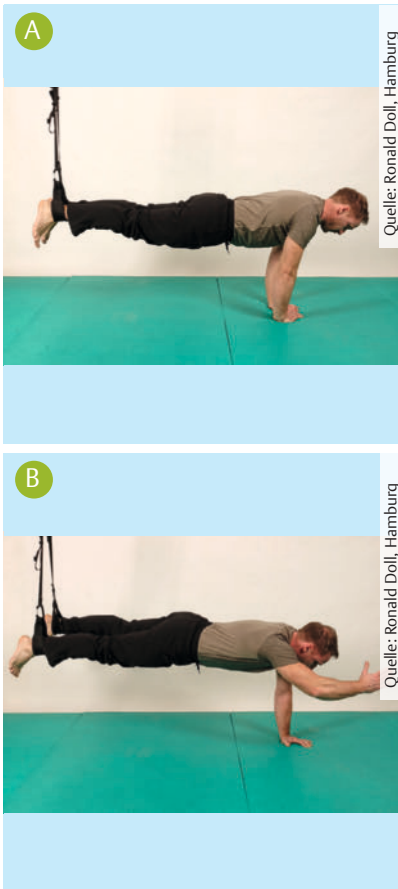
Ausführung: Sie befinden sich in Seitenlage, mit dem unteren Bein in beiden Schlaufen. Der obere Arm zeigt zur Decke, und das Becken wird abgehoben (☞ ABB. A). Die Beine sind insbesondere in der Hüfte gestreckt, das obere Bein befindet sich durch leichte Hüftgelenkbeugung vor dem Sling und wird dynamisch in die Beugung und Streckung bewegt (☞ ABB. B). Die Hüfte des oberen Beins ist dabei das einzige Gelenk, das sich während der Übung bewegt.

Zu beachten: Ist das Knie vorgeschädigt, bietet es sich an, die Schlaufen oberhalb des Knies anzubringen.

Ziel: Kräftigung der Hüftabduktoren, der seitlichen Rumpfmuskulatur, Schulterstabilisation

ÜBUNGEN: RUMPF – BAUCHMUSKELN

Armleuchter



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Quelle: Ronald Doll, Hamburg

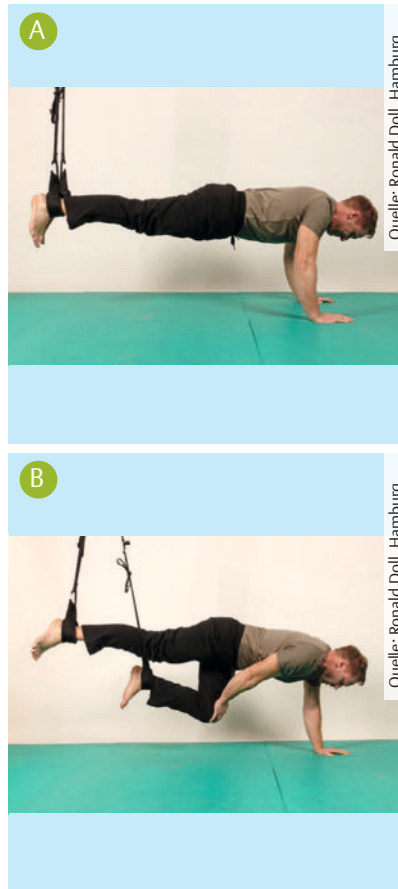
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Kniehöhe. Ihre Füße befinden sich unter dem Fixpunkt. (👁️ ABB. A).

Ausführung: Aus dem Stütz strecken Sie einen Arm und setzen ihn anschließend wieder ab. Diese Bewegung wird stetig vom Rumpf widerlagert, sodass sich die Beine und der Rumpf nicht aufschwingen (👁️ ABB. B). Es ist ebenfalls möglich, die Arme im Wechsel abzuheben.

Zu beachten: Führen Sie die Bewegung des Arms langsam und stetig aus; die HWS steht in physiologisch aufgerichteter Haltung in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ziel: Stabilisationstraining der Wirbelsäule, Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskeln, Koordinationstraining, Verbesserung der Stützaktivität der oberen Extremität

Kronleuchter



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Quelle: Ronald Doll, Hamburg

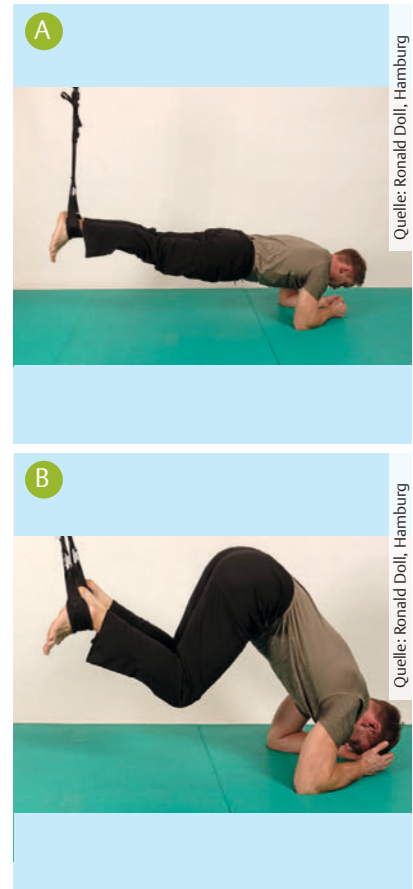
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Kniehöhe. Ihre Füße befinden sich unter dem Fixpunkt (👁️ ABB. A).

Ausführung: Aus dem Handstütz heben Sie einen Arm. Der Körper wird stabilisiert, sodass durch die Armbewegung kein Aufschwingen des Rumpfes resultiert. Führen Sie den abgehobenen Arm und das diagonal liegende Bein unter dem Bauch zusammen, sodass sich Hand und Knie berühren (👁️ ABB. B).

Zu beachten: Vermeiden Sie ein Aufschwingen des Slings. Machen Sie kein Hohlkreuz, sondern achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule gerade und der Blick Richtung Boden bleibt.

Ziel: Stabilisationstraining der Wirbelsäule, Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskeln, Koordinationstraining

Raupe



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Quelle: Ronald Doll, Hamburg

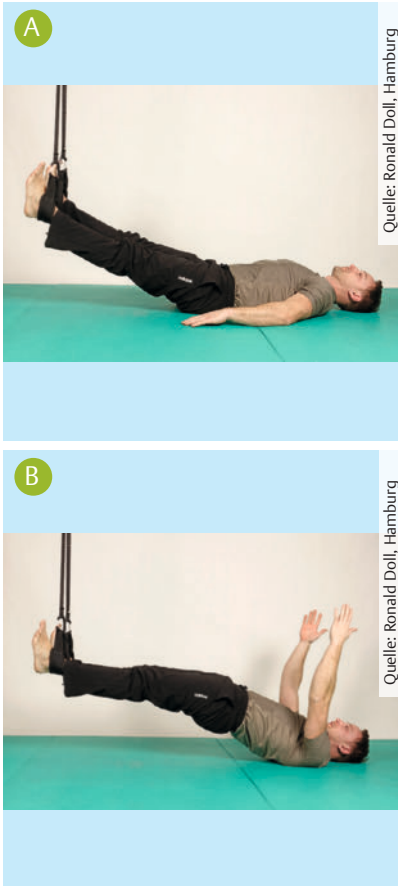
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Kniehöhe. Ihre Füße befinden sich unter dem Fixpunkt.

Ausführung: Sie sind im Unterarmstütz mit beiden Beinen in den Schlaufen (👁️ ABB. A). Hüft- und Kniegelenke werden gebeugt, um die Füße an die Arme heranzuziehen. Das Becken hebt sich nach oben (👁️ ABB. B).

Zu beachten: Die Intensität an die Kraft steigt, wenn Sie mit den Füßen einen Schritt vor dem Fixpunkt beginnen. Die Reaktivität dieser Übung nimmt durch das Zusammenführen der Ellenbogen mit den Füßen zu.

Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur, Schulterstabilisation, Kräftigung des breiten Rückenmuskels

Brücke



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Quelle: Ronald Doll, Hamburg

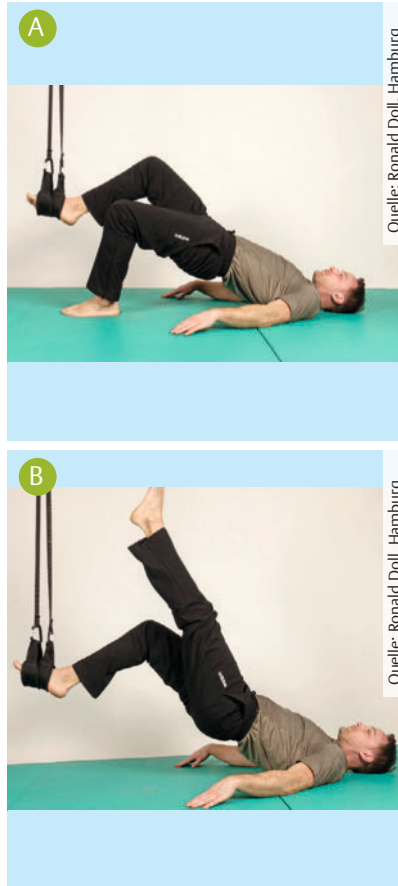
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Kniehöhe. Ihre Füße befinden sich unter dem Fixpunkt.

Ausführung: Legen Sie sich auf den Rücken mit beiden Füßen in beiden Griffen. Die Arme liegen zunächst seitlich neben dem Körper (☞ ABB. A). Heben Sie das Becken ab, sodass der Körper eine gerade Linie bilden kann. Zusätzlich können die Arme zur Verringerung der Unterstützungsfläche angehoben werden (☞ ABB. B).

Zu beachten: Bei HWS-Problematik Griffe niedriger einstellen. Hieraus ergibt sich weniger Druck auf Ihre Halswirbelsäule (HWS).

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Stempel



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Quelle: Ronald Doll, Hamburg

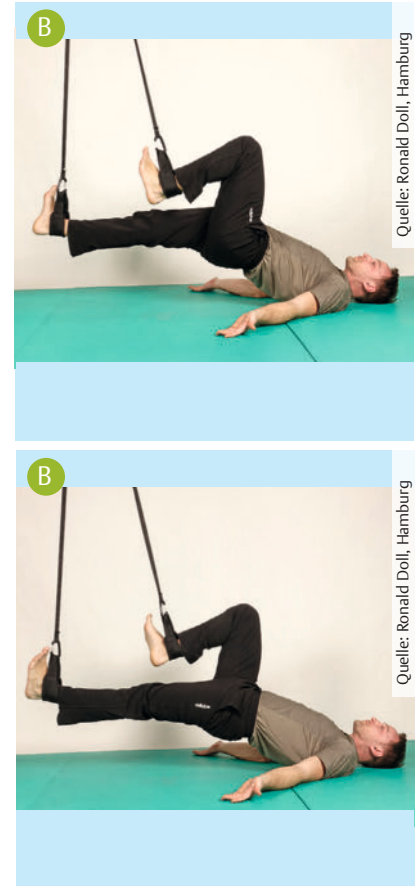
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Kniehöhe. Ihre Füße befinden sich unter dem Fixpunkt.

Ausführung: Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken, ein Fuß befindet sich in der Schlaufe, der zweite steht auf dem Boden. Die Arme liegen neben dem Körper. Aus dieser Position heben Sie das Becken ab, sodass die LWS und das Hüftgelenk in Streckung gebracht werden (☞ ABB. A). Das am Boden stehende Bein wird dynamisch und stetig bewegt, indem Sie es vom Boden abheben (☞ ABB. B) und anschließend wieder absetzen.

Zu beachten: Zur Steigerung beugen und strecken Sie das Bein im Sling, während das andere abgehoben bleibt. Das Becken darf während der Übung nicht absinken.

Ziel: Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur

Brücke mit Beinbewegung



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Kniehöhe. Ihre Füße befinden sich unter dem Fixpunkt.

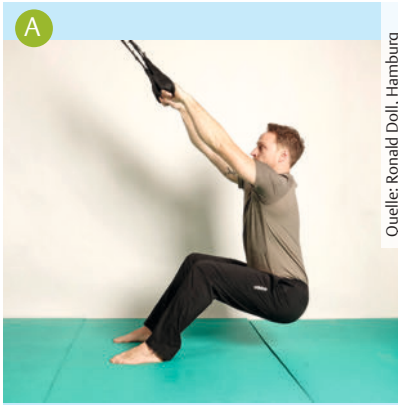
Ausführung: Aus der Rückenlage nehmen Sie zunächst die „Brücke“ ein. Die Beine werden wechselseitig gebeugt und gestreckt, sodass ein stetiger Wechsel der Beinstellung stattfindet (☞ ABB. A UND B).

Zu beachten: Das Becken darf während der Übung nicht absinken. Bei HWS-Problematik Griffe niedriger einstellen. Hieraus ergibt sich weniger Druck auf die HWS.

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, dynamische Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, Rumpfstabilisation

ÜBUNGEN: OBERARMMUSKULATUR

„AuDi“ – Aufstehen und Dips



Quelle: Ronald Doll, Hamburg



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

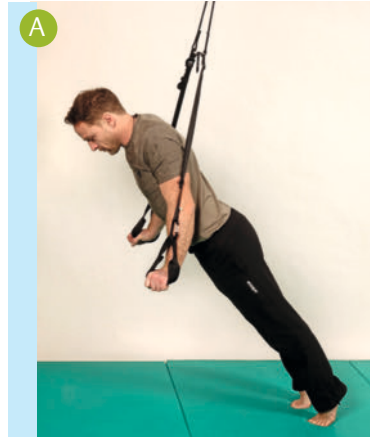
Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Hüfthöhe. Stellen Sie sich einen Schritt hinter den Fixpunkt.

Ausführung: Greifen Sie beide Griffe und lehnen Sie sich mit Knie- und Hüftgelenkbeugung nach hinten. Der Schultergürtel wird durch diese Position passiv nach vorne gezogen (☞ ABB. A). Ziehen Sie sich über die Arme an die Slings heran; dabei bringen Sie die Schulterblätter zuerst in Richtung Wirbelsäule. Das Schultergelenk bewegt sich dabei nach außen und die Ellenbogen werden gebeugt. Die Beine strecken sich dabei minimal (☞ ABB. B).

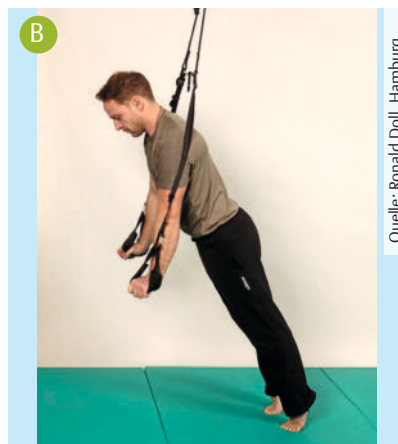
Zu beachten: Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Oberkörper gerade halten.

Ziel: Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur, Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Lüttje Swup 1



Quelle: Ronald Doll, Hamburg



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Höhe des mittleren Oberschenkels. Stellen Sie sich unter den Fixpunkt.

Ausführung: Stützen Sie sich mit beiden Armen in beide Schlaufen. Der Körper ist aufgerichtet und lehnt sich leicht nach vorne, sodass sich die Arme vor dem Körper befinden. Die Slings verlaufen parallel zu den Armen. Der Schultergürtel befindet sich angehoben in Retraktion (☞ ABB. A). Der Schultergürtel wird aktiv über den Stütz in anteriore Depression gebracht (☞ ABB. B).

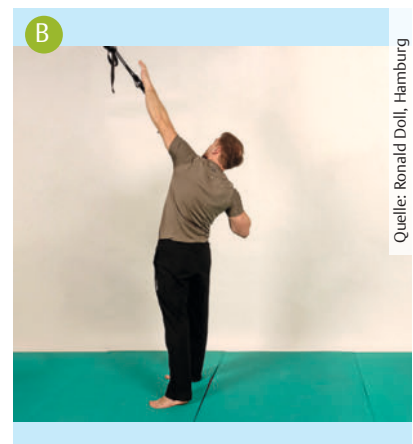
Zu beachten: Halten Sie die Brustwirbelsäule stabil. Die Ellenbogengelenke bleiben gestreckt, die HWS bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ziel: Kräftigung der Brustmuskulatur, Stabilisierung der Schulter, Aktivierung der Bauchmuskeln, Koordinationsschulung

Twist



Quelle: Ronald Doll, Hamburg



Quelle: Ronald Doll, Hamburg

Sling-Position: Die Griffe befinden sich auf Ellenbogenhöhe. Stellen Sie sich einen Schritt hinter den Fixpunkt. Der Sling wird im geschlossenen System verwendet.

Ausführung: Greifen Sie mit einer Hand beide Griffe. Der Körper lehnt sich nach hinten, der freie Arm ist Richtung Boden ausgestreckt (☞ ABB. A). Ziehen Sie sich mit dem Arm an die Slings heran und strecken den freien Arm so weit wie möglich Richtung Fixpunkt (☞ ABB. B).

Zu beachten: Je weiter man am Fixpunkt steht, desto mehr Intensität ergibt sich für den M. biceps brachii. Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet.

Ziel: Kräftigung der Oberarmmuskulatur, Ansprechen der schrägen Bauchmuskulatur, Koordinationstraining