

INDIVIDUALTRAINING SLINGTRAINING



verbindet Kraft, Ausdauer, Stabilität, Bewegungssensibilisierung, Koordination (Sensomotorik) und Beweglichkeit zu einem variablen, vielseitigen instabilen Ganzkörper – Eigengewichts Training.

Wo: Treffpunkt: USZ 1, 400m Rundbahn, danach Training beim Sling Gestänge am Rasenhügel zwischen USZ1 und USZ 2, siehe Bild.



Wollen Sie ihren Alltag und sportliche Aktivitäten stabiler und schmerzfreier ausführen, so ist Sling - Training das Richtige für Dich.

SLING -TRAINING die stabilisierende Kraft aus den Seilen, das Effektive in Muskelketten arbeitende instabiles Ganzkörper – Trainingskonzept mit dem eigenen Körpergewicht.

Sling - Training ist ein auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Muskel- und Neurophysiologie basierendes in Muskelketten arbeitende **instabiles Ganzkörper – Trainingskonzept** mit dem eigenen Körpergewicht.

Es kombiniert die Effekte eines **freien Krafttrainings** mit denen eines **sensomotorischen (instabilen) Trainings (Koordinationstraining)**.

Den andauernden Vibrationen/Schwingungen setzt der Körper permanent Widerstand entgegen. Es aktiviert gezielt das optimale Zusammenwirken der **lokalen Stabilisatoren** und **globalen Stabilisatoren (stabilisierende Muskelgruppen)**, und vernetzt diese funktionell mit den **bewegenden globalen Mobilisatoren (bewegenden Muskelgruppen)** in Muskelschlingen. Zu einfachen Bewegungen oder in verschiedensten Positionen. Die Koordination und die Sensomotorik verbessern sich schon nach wenigen Einheiten, da das Training in Muskelketten (Bewegungsketten) erfolgt, wird stets auch der schwächste Körperteil mit trainiert. Es werden zur gleichen Zeit die tiefe Rumpf,- Rückenmuskulatur gekräftigt – das Bindegewebe gestärkt – bis in die tiefsten Schichten, die Wirbelsäule stabilisiert, und die Körper Haltung verbessert.

Sling - Training fördert Kraft, Ausdauer, Stabilität, Bewegungssensibilisierung, Koordination und Beweglichkeit in einer bisher noch nicht erreichten Qualität. Der Energieverbrauch wird deutlich erhöht und liegt bei etwa 354 kcal/30 min., der Stoffwechsel wird verbessert.

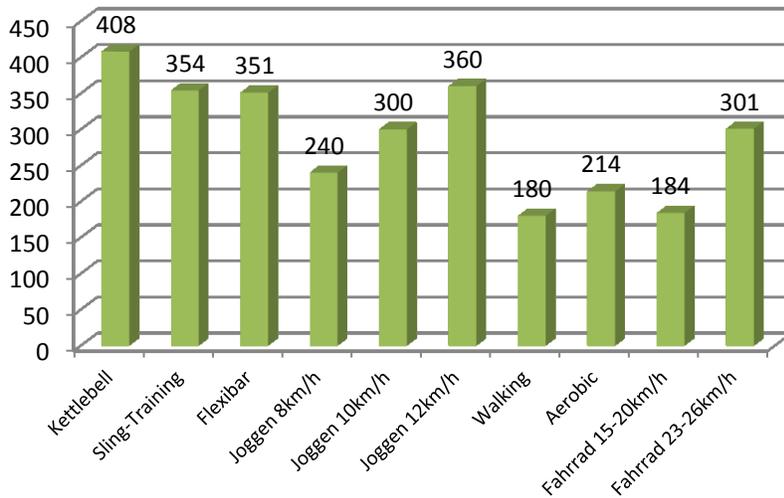
Den **instabilen Schlaufen – Seilsystems** liegt die wissenschaftliche Erkenntnis zugrunde, im aktiven Bewegungssystem zwischen Muskeln zu unterscheiden, die als **lokale Stabilisatoren** wirken, jenen die als **globale Mobilisatoren** (Beweger) agieren und jenen die beides können, die **globale Stabilisatoren**. Es (re)aktiviert gezielt das optimale Zusammenwirken der stabilisierenden Muskelgruppen, und vernetzt diese

(wieder) funktionell mit den bewegenden **Muskelgruppen in Muskelschlingen**. Sling - Training erzeugt Impulse in hoher Reizdichte (Vibrationen) und kombiniert so die Effekte eines **freien Krafttrainings** mit denen eines sensomotorischen Trainings. Es verbessert die Fähigkeit kontrollierte, **maximalkräftige Bewegungen** umsetzen zu können und



Gelenke und Wirbelsäule optimal in allen Körperlagen und Positionen zu **stabilisieren**. – Vom Anfänger bis zum Leistungssportler. www.sport-therapeut.at

Energieverbrauch kcal während einer 30-minütigen Trainingseinheit



Studien: IMP Universität Erlangen-Nürnberg, 2010 Energieverbrauch während einer 30 minütigen Trainingseinheit mit dem Flexibar, Dippert, Möller; ACE Fitness Matters, 2010, Fitness benefits of Kettlebells, Schnettler; www.fitrechner.de; Physiologic and Metabolic Effects of Suspension Training Workout, Journal of Sports Science, 2015, Dudgeon u.a.



Sportmasseur / Sporttherapeut
Akupunkt Meridian Massage Therapeut
Fußreflexzonenmassagetherapeut
Manuelle Therapie / Faszientherapie
Staatlich geprüfter Trainer

Spiraldynamik / sportwissenschaftl. Berater

Akademischer Atempädagoge / Fascial Fitness Trainer

Lektor am Universitätssportinstitut Wien für Massage

Bewegungspädagoge nach der Franklin Methode

Studium Master in Science „Health & Fitness“

Pilates-Lehrer / Inline-Skating-Instruktor

Kettlebell-Instruktor / Sling-Training-Instruktor



Alliiogasse 27/10/4, A-1150 Wien

☎ 0650 77 99 373

✉ Peter.Gauss@univie.ac.at

<http://www.sport-therapeut.at>



sportwissenschaftliche Beratung bei Peter Gauß

3 Termine sportwissenschaftliche Beratung: Praktische Durchführung von Übungseinheiten zum Ziele der Leistungssteigerung, der Gesundheitserhaltung und der Rehabilitation (bei mir zu Hause, nur 1 Person)?, fixer wöchentlichen Termin... **Kraftraining mit Schwerpunkt Langhantel...**



Ein Powerrack mit Monolift für Langhantel Kniebeugen, wer noch nicht technisch ausgereift ist, gerne auch mit Hex Bar. Bankdrücken, und als ausgleich ein Latzug, auch für Rudern geeignet oder Facepull. Gerne auch Umsetzen wer kann.



Zum Auf-und Abwärmen mit einem Airbike, eine einfache Vibrationsplatte oder ein Bellicon Trampolin wäre verfügbar. Ein paar Kettlebells, ein Pedalo bzw. Slingtrainer(nur aus 2,5m Höhe), eine sprossenwand und eine Klimmzugstange ist da.

Alliogasse 27/10/4, A-1150 Wien
☎ 0650 77 99 373
✉ Peter.Gauss@univie.ac.at
<http://www.sport-therapeut.at>