



## SLING - TRAINING

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



- 1238 Montags, 0745-0852
- 1237 Freitags, 1440-1547
- 1212 Slingtraining & Kettlebell Anfänger&Fortgeschrittene: donnerstags 1615-1745 (Empfehlung danach Massagekurs 1800-1952)
- 1218 Slingtraining & Kettlebell Anfänger&Fortgeschrittene: dienstags 1830-2000 (Empfehlung Mobilitätsverbesserung davor Bewegungstherapie 1700-1830)

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

**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)**.

Dem 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.

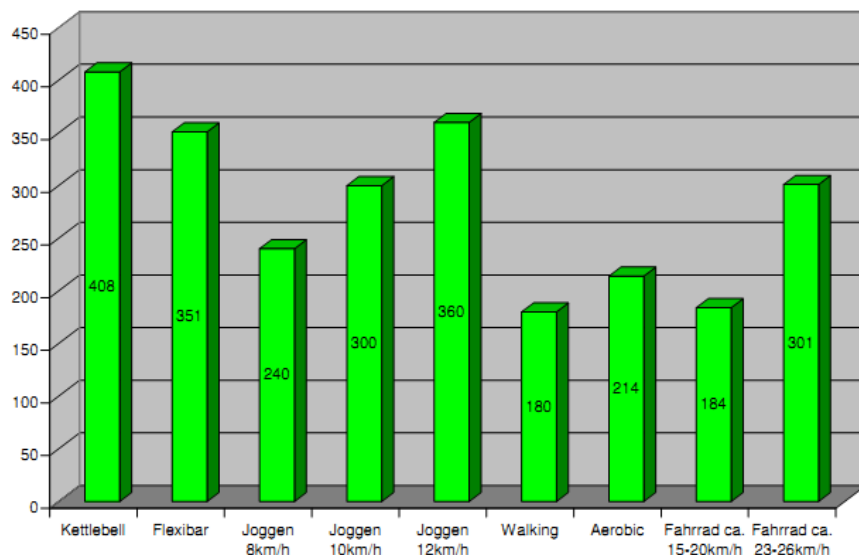
Dem **instabilen Schlaufen – Seilsystems** liegt die wissenschaftliche Erkenntnis zugrunde, im aktiven Bewegungssystem zwischen Muskeln zu unterscheiden, die als **lokale Stabilisatoren** wirken, jenen die als **globale Mobilisatoren** (Beweger) agieren und jenen die beides können, die **globale Stabilisatoren**. 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, **maximalkräftig Bewegungen** umzusetzen zu können und Gelenke und Wirbelsäule optimal in allen Körperlagen und Positionen zu **stabilisieren**. – Vom Anfänger bis zum Leistungssportler.

[www.sport-therapeut.at](http://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](http://www.fitrechner.de);