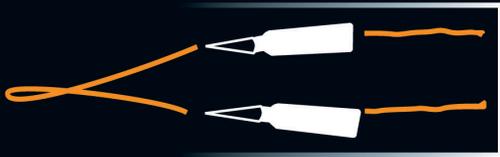


Sling Trainer



REHAPE®



einfach & effektiv trainieren
Informationen zum REHAPE®-Sling Trainer

REHAPE®-Sling Trainer: Einfach für Alle

Der REHAPE®-Sling Trainer ist das wohl kleinste und unkomplizierteste Fitnessstudio der Welt: Er passt in jede Tasche und ist immer dabei, egal ob auf Reisen, im Büro oder im Park!

Training mit dem REHAPE®-Sling Trainer, das so genannte Slingtraining oder auch Schlingentraining, ist einfach - und dabei äußerst effektiv: Nur mit dem eigenen Körpergewicht bringen Sie die Seile des REHAPE®-Sling Trainer zum Vibrieren - und trainieren damit Ihren gesamten Körper, vor allem aber Ihr muskuläres Stützkorsett um Wirbelsäule und Gelenke.



Der REHAPE®-Sling Trainer ist **das** ideale Trainingsgerät für

- jung und alt
- Freizeit - und Leistungssportler
- Trainierte und Untrainierte
- Rehapatienten und Kerngesunde
- Einzel- und Gruppentraining
- zuhause und unterwegs ...



Materialbeschreibung

Der **REHAPE®-Sling Trainer** besteht aus:

einem reißfesten Bergsteigerseil:

Es ist zu einer kleinen Schlinge zusammengelegt und mehrfach solide vernäht. Mit Hilfe dieser Schlinge lässt sich der *Sling Trainer* bequem an einem Schaukelhaken in der Decke befestigen. Oder an einem Türanker. Oder an einem Baum. Oder einer anderen Deckenaufhängung (siehe Seite 6).



zwei strapazierfähigen Handschlaufen:

Sie werden aus besonders strapazierfähigem, wasser- und ölabweisendem Material hergestellt, das aber flexibel und weich genug ist, um nicht einzuschneiden. Die Schlaufen sind waschbar, und dank der hochwertigen Verarbeitung kann ihnen selbst der Dauereinsatz in Praxen oder Fitnessstudios nichts anhaben.



Reepschnüren mit sicheren Prusikknoten:

Prusikknoten retten im Bergsport Leben – und sind damit eine unkomplizierte Lösung, um die Handschlaufen flexibel, aber sicher am Seil zu befestigen.

Die Knoten sind leicht zu lockern, ziehen sich aber unter Belastung sofort fest. So lassen sich die Handschlaufen einfach und schnell in der Höhe verstellen.



Zubehör: www.shop.slingtrainer.de

Abstandshalter



Der *Sling Trainer*-Abstandshalter aus massivem Holz wird mit zwei aufschraubbaren Metallverschlüssen zwischen den Seilen fixiert. Er hält die Seile auf Abstand und bringt so zusätzliche Instabilität ins Spiel.

Türanker



Eine praktische Lösung für unterwegs:
Einfach das schwarze Gurtband des Türankers über eine Tür legen und den *Sling Trainer* mit der Schlaufe daran bestigen. Der Plastikkorpus fixiert den *Sling Trainer* in der geschlossenen Tür.

Poster-Set



Eine gute Übungsübersicht:
Die sieben Poster zeigen die Methodik und Grundübungen des Slingtrainings, dazu Übungsbeispiele für die laterale und rotatorische, ventrale und dorsale Rumpfmuskulatur sowie für die Schulterstabilisation und das Beinachsentraining.

Slingtrainings-DVD und Bücher



Neben den Postersets bietet der *Sling Trainer*-Onlineshop www.shop.slingtrainer.de weitere Infomaterialien zum Slingtraining, etwa eine DVD fürs Heimtraining oder Fachliteratur für Therapeuten und Trainer.

Einfach überall trainieren

Mit Ihrem REHAPE®-*Sling Trainer* können Sie überall trainieren:
Wann Sie wollen, wo Sie wollen!

Der REHAPE®-*Sling Trainer* eignet sich nicht nur für die eigenen vier Wände, er ist auch das ideale Trainingsgerät für unterwegs:

- Mit dem praktischen Türanker können Sie Ihren *Sling Trainer* unkompliziert in der Tür befestigen: Für das schnelle Workout im Hotelzimmer oder im Büro.
- In der Turnhalle lässt sich der *Sling Trainer* für ein effektives Stabilisations-training zum Beispiel an einer Reckstange aufhängen, im Kraftraum hilft ein Klimmzug-Galgen weiter.
- Integrieren Sie Slingtraining in Ihre Joggingrunde - den *Sling Trainer* zum Beispiel an ein Klettergerüst oder einen Fahrradständer hängen.
- Auch beim Golf lässt sich gut in den Seilen hängen - an der Driving Range findet sich meist ein Deckenbalken, sonst tut's auch ein stabiler Ast!



Sling Trainer Aufhängungen



Am einfachsten ist es, den REHAPE®-*Sling Trainer* zuhause oder in der Praxis an einen handelsüblichen Deckenhaken (Schaukelhaken) zu befestigen. Hängen Sie Ihren *Sling Trainer* mit einem Karabiner ein und achten Sie auf ausreichend Platz in alle Richtungen, um alle Möglichkeiten des Slingtrainings voll ausschöpfen zu können!



Mit dem Biroli-Türreck machen Sie Ihre Tür zur Sprossenwand - und können auch Ihren *Sling Trainer* ganz bequem an den in der Höhe verstellbaren Sprossen befestigen! Der Biroli wird einfach in den Türrahmen eingespannt, ganz ohne Bohren und ohne die Türfunktion einzuschränken.



Slingtraining eignet sich hervorragend als Gruppentraining, doch wie bringt man am besten mehrere Sling Trainer in einem Raum an die Decke? Hier bietet die Firma AMS Vertrieb verschiedene Schienenlösungen an - individuell angepasst auf Ihre Räumlichkeiten. Der *Sling Trainer* wird auf diesen Schienen an verschiebbaren Schlitten befestigt und kann so ganz leicht für die Slingtrainingskurse hervorgeholt werden.

Weitere Informationen unter www.shop.slingtrainer.de/befestigungen.

Slingtraining: Kleine Muskeln ganz groß

Das Prinzip

Der REHAPE®-*Sling Trainer* fordert Sie schon, sobald Sie einen kleinen Teil des Körpergewichts in die Seile verlagern. Ab einem bestimmten Punkt fängt bei Ihren Muskeln das große Zittern an – ein erwünschter Effekt!

Ihr Körper will Stabilität herstellen und aktiviert dafür kleine, gelenknahe Muskeln, die so genannten lokalen Stabilisatoren. Diese tiefliegenden Muskeln machen Rumpf und Gelenke stark und stabil!

Methodik

Schwierigkeit und Intensität der Übungen lassen sich durch zwei einfache Prinzipien schnell anpassen:

1. Hebel

Die Übungen im *Sling Trainer* sind leichter, wenn man mit kürzeren Hebeln arbeitet. Also anfangs lieber mit den Unterarmen statt mit den Handgelenken in die Schlaufen stützen. Gleiches gilt für die Beine: Schlaufen am Knie oder sogar Oberschenkel machen die Übung leichter, mit den Schlaufen an den Fußgelenken wird's schwerer.



2. Abstand zum Aufhängepunkt

Wenn Sie Ihre Ausgangsposition vom Lot aus gesehen nach vorne verschieben, wird die Übung leichter. Je weiter Sie Ihre Startposition vom Aufhängepunkt nach hinten verschieben, desto anspruchsvoller wird die Übung.



Slingtraining: Vorbereitungen



Versichern Sie sich vor jeder Übung mit dem *Sling Trainer*, dass die Schlaufen festgezurt sind. Um sicher zu gehen, jede Schlinge einmal kurz anreißen! Dann kann nichts mehr verrutschen.

Am besten und sichersten fassen Sie die Schlaufen, wenn Sie mit der Hand von unten durch die Schlaufe schlüpfen und diese fest von oben greifen. So können Sie sich problemlos halten, ohne abzurutschen.



Die Schlaufen sind aus extra weichem Material handgefertigt, sodass sie nicht einschneiden, aber dennoch strapazierfähig sind. Bei Bedarf können Sie auch bei 30 Grad in der Waschmaschine gewaschen werden.

Zu Beginn jeder Übung eine optimale Ausgangsstellung einnehmen.

Dazu

- physiologisches Hohlkreuz einstellen
- den Bauchnabel leicht einziehen
- Pobacken zusammenkneifen
- und Vorspannung aufbauen

Slingtraining: Bauchtraining

Wenn Sie sich bereits einmal probeweise in die Seile gelehnt haben, werden Sie bemerkt haben: Beim Zittern müssen Ihre Bauchmuskeln ordentlich arbeiten! Das Zittern ist ein erwünschter Effekt: Jetzt arbeiten auch ihre kleinen gelenknahen Muskeln - ob sie wollen oder nicht!



Schon die Grundübung mit dem *Sling Trainer*, bei der Sie Ihren Körperschwerpunkt nach vorne in die Seile verlagern, ist optimales Bauchtraining.

Wenn Sie diese Übung auf den Knien ausführen, wird es etwas leichter, im Stand ist die Übung durch den längeren Hebel schwerer.

Deutlich anspruchsvoller wird es mit den Füßen in den Schlaufen:

Stabilisieren Sie im Untersarmstütz Ihren Rumpf und heben Sie die Knie ab. Wichtig: Spannung halten, nicht ins Hohlkreuz fallen!



Slingtraining: Rückentraining

Ihre Rückenmuskulatur wird bei den eben gezeigten Übungen für Ihre Bauchmuskulatur schon mitbeansprucht, bei Übungen in Rückenlage und mit den Füßen in den Schlaufen wird der Rücken aber ganz speziell trainiert.

Noch einmal kurz zur Erinnerung: Sie erleichtern die Übungen, wenn Sie den Hebel verkürzen. Schlaufen über den Knien machen die Übungen leichter, mit den Schlaufen an den Fußgelenken wird's schwerer.

Die Schlaufen über den Fußgelenken platzieren oder die Fersen fest hineinstemmen: In Rückenlage die Ausgangsposition aufbauen, Po abheben und Spannung halten. Achten Sie darauf, nicht mit dem Po abzusinken! Schwerer wird die Übung, wenn Sie die Arme vor der Brust verschränken.



Mit dieser Übung trainieren Sie neben Ihrer Rückenmuskulatur besonders Ihre Hüft- und Beckenmuskulatur:

Ausgangsposition einnehmen, Po abheben und dann langsam ein Bein abspreizen und wieder schließen - ohne abzusinken und das Becken zu verdrehen.

Laterale und rotatorische Stabilisation

Kein stabiler Rumpf ohne starke seitliche Rumpfmuskulatur! Viele Übungen für die seitliche Rumpfstabilisation, die Sie als Stützübungen auf dem Boden kennen, lassen sich in den vibrierenden Seilen noch viel effektiver gestalten.

In Seitlage, das untere Bein mit dem Fuß in der Schlinge, lassen sich gleichzeitig die seitliche Rumpfmuskulatur und die Oberschenkel trainieren. Eine dynamische Komponente kommt ins Spiel, wenn Sie das freie Bein oder das Becken langsam senken und heben. Wer's leichter haben will, geht mit der Schlaufe übers Knie!



Die rotatorische Komponente können Sie schon bei der Grundübung mit hinzu nehmen, indem Sie ein Bein vom Boden abheben: Das angehobene Bein führt dazu, dass sich der gesamte Körper drehen will, die Stabilisatoren müssen dagegen arbeiten. Wichtig: Nicht in der Hüfte einknicken!

Slingtraining: Schulterstabilisation

Für Schulter- und Armtraining zuhause muss man sich nicht extra ein ganzes Hantelarsenal anschaffen - mit dem *Sling Trainer* lassen sich sogar Kraftübungen wie Liegestütz und Butterfly machen! Allerdings wird's in den wackeligen Seilen etwas schwerer - und viel effektiver!

Auch beim Armtraining lässt sich der Schwierigkeitsgrad ganz leicht dosieren - von leichten Stützübungen zur Stabilisierung der Schulter bis hin zu kraftraubenden Push-ups.



Sieht leichter aus als es ist:

Um das Schultergelenk gezielt zu stabilisieren, einfach einarmig seitlich in die Schlaufe stützen und diese Position halten. Wer's schwerer (und zittriger) mag, stützt sich aufs Handgelenk. Bei Schulterproblemen lieber im Kniestand anfangen!

Aufrichten für eine gute Haltung:

Diese Übung, auch als *Butterfly reverse* bekannt, tut besonders Schreibtischtätern gut. Und allen, die sich haltungsmäßig gerne einmal „zusammenfallen“ lassen.



Slingtraining: Beinachsentraining

Zu guter Letzt eignet sich der *Sling Trainer* auch für verschiedene Übungen zur Stabilisierung von Fuß, Knie und Hüfte:



Ein einfaches Stabilisationstraining für Fuß- und Kniegelenk ist der Ausfallschritt mit einem Fuß in der Schlaufe: Langsam das Gewicht auf den Schlaufenfuß verlagern bis in einen weiten Ausfallschritt. Dabei immer auf eine stabile Beinachse achten!

Wem das anfangs zu wackelig ist, der hält sich einfach am freien Seil fest!

Langsames Radfahren in Rückenlage ist eine der Übungen, die nicht nur die Rumpfmuskulatur trainieren, sondern auch hervorragend die Beinmuskulatur kräftigen.

Wichtig: Kontinuierlicher Druck in beide Schlaufen und nicht im Becken absinken oder kippen!



Noch mehr Möglichkeiten zum Stabilisationstraining - vor allem der Beinmuskulatur - bietet der REHAPE®-*Slack Trainer*, die horizontale Variante der zitternden Seile.

REHAPE®-Slack Trainer: Horizontale „Seile“

Balancieren auf einer Slackline stellt höchste Anforderungen an Koordination, Gleichgewicht und Konzentration. Um von den „schlappen Leinen“ (so eine wörtliche Übersetzung) aber einen ähnlich intensiven sensomotorischen Reiz zu bekommen, wie von den *Sling Trainer*-Seilen, müssen die Slacklines sehr straff gespannt sein.

Ein interessantes Therapie- und Trainingshilfsmittel also – doch wie kann man die Slacklines in den eigenen vier Praxiswänden derart stark auf Spannung bringen?

Speziell für die Trainingstherapie wurde der REHAPE®-*Slack Trainer* entwickelt: Ein Holz- oder Metallrahmen, über den mehrere Lines auf unterschiedlich hohen Stufen extrem hart gespannt werden können. Belastet man eine Line, ob mit dem Fuß, der Hand oder im Sitzen, entstehen die gewünscht starken Vibrationen und somit die intensiven Reize für die lokalen Stabilisatoren.



Kurse und Fortbildungen

AMS - Die Akademie hat Slingtraining in folgende Kurse und Fortbildungen integriert:

- **STT - Sling Trainings Therapie**

Die Ausbildung in Sling Trainings Therapie richtet sich an Physiotherapeuten und Ergotherapeuten, aber auch an Sportlehrer und Trainer. Sie ist in zwei Level unterteilt:

Der zweitägige Kurs **STT 1** vermittelt die Grundlagen und das Handwerkszeug, um direkt am Montag nach dem Kurs Slingtraining in die tägliche Arbeit aufnehmen zu können.

STT 2 geht ebenfalls über zwei Tage und behandelt spezielle Anwendungsbereiche für Sling- und Slack Training. Weitere Themen sind Gruppen- und Seniorentaining.

- **STT Kids**

Dieser eintägige Spezialisierungskurs befasst sich mit der Sensomotorischen Integration für Kinder und zeigt die Kombinationsmöglichkeiten von STT mit Therapieformen wie Vojta und Bobath.

- **Das REHAPE®-Nachbehandlungskonzept:**

In diesen interdisziplinären Fortbildungen zeigen erfahrene Physiotherapeuten, wie sie Slingtraining erfolgreich in ihren Praxisalltag integrieren. Angeboten werden jeweils eintägige Kurse zu den Schwerpunktthemen Wirbelsäule, Knie und Schulter.

- **KGG/MTT:** Die MTT-Ausbildung bei AMS - Die Akademie beinhaltet verschiedene Workshops zum Thema Slingtraining (Aktive Therapie).

Alle Informationen zu den Kursen unter www.ams-die-akademie.de.



REHAPE® Sling Trainer



© AMS Vertrieb GbR - Robert-Koch-Straße 2 - 82152 München-Planegg

www.slingtrainer.de