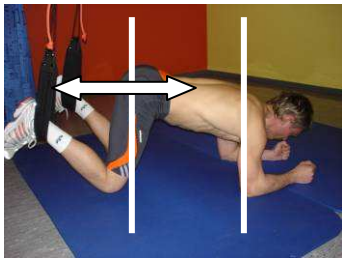
Erwin Reiterer

SLINGTRAINING (Bormbartment)

UE u. RUMPF

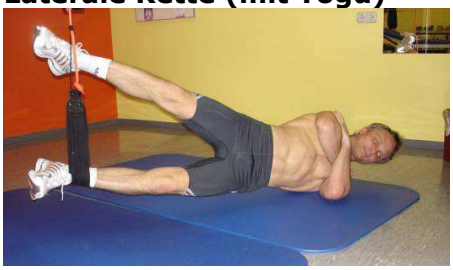
Ventrale Kette



- **Knie vom Boden abheben**
  + Gewichtverlagerung nach hinten
- **ein Bein in der Schlaufe**
  + Gewichtverlagerung nach hinten
  (Rotationsaktivität)

Stützvariationen

Laterale Kette (mit Togu)



Schlaufen proximal/distal + Togu

Mediale Kette (mit Togu)

Schlaufen proximal/distal + Togu

Dorsale Kette + Togu

Rotation mit kurzem Hebel

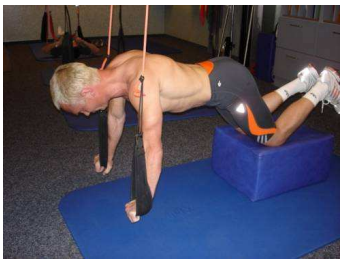
+ langer Hebel

OE u. RUMPF

scapula thoracale Muskulatur und BWS-Aufrichtung

- **Becken am Boden**
- **einarmig exzentrisch**
- **einarmig konzentrisch – exzentrisch**
- **mit Drehung**

serratus



- **Stütz einarmig**
- **Stütz einarmig + „Sägen"**
- **Stütz einarmig + bombartment**
- **Stütz einarmig + Sägen + bombartment**

Push up plus

- **labil**
- **instabil – instabil (Hände in den Schlaufen + in einem zweiten Sling, beide Füße in einer Schlaufe bzw. ein Fuß in einer Schlaufe)**

serratus + scapula thoracale Muskulatur + glenohumeraler Übergang

- **auf 3 Etappen heben u senken**

Scapula „setting" + humerus Zentrierung

Ausgangsstellung:
Slings im Lot, Druck in die Schlaufen bringen, ohne das der Oberkörper bewegt werden muss.

- **Arm vor der Frontalebene (scaption)!**
- **Setting (≠ maximal)**
- **≠ Armbewegung (Arme Verschränken – scapula Bewegung!!)**
- **labil, auf Togu!**

scapula thoracale Muskulatur + gleno humeraler Übergang

Horizontale Abduktion/Außenrotation

Außen- u. Innenrotation

Beinachse

Komplette Flexionskette

Ausfallschritt: Endposition ist Lotlinie!

- **langsam Positionieren**
- **dynamisch Positionieren**

Ausfallschritt seitlich am Brett (nach schräg vorne Steigen)
Endposition ist Lotlinie!