FITNESS &
GESUNDHEITSSPORT

STUNDENBILD – TRX / SCHLINGENTRAINING

Das Schlingentraining ermöglicht ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Durch die frei beweglichen Schlingen werden neben der Kraft auch Rumpfstabilität, Gleichgewicht, Koordination und Bewegungskontrolle gefordert. Die Belastung lässt sich bei vielen Übungen einfach über die Körperposition, den Neigungswinkel und den Bewegungsumfang individuell anpassen.

Dauer: ca. 45 Minuten
Material: TRX beziehungsweise Schlingentrainer, Matten

Hinweis: Das Stundenbild enthält bewusst mehr Übungen, als in einer Einheit durchgeführt werden können. Je nach Gruppe, Zeit und Leistungsstand eine passende Auswahl treffen.

Sicherheit: Vor Beginn Befestigungspunkt, Schlingen und Griffe auf sicheren Zustand und Halt prüfen. Die Schlingen passend einstellen und während der Übungen möglichst unter kontrollierter Spannung halten. Den Körperwinkel so wählen, dass die Bewegungen stabil und beschwerdefrei ausgeführt werden können.

STEHEND – EINSTIEG UND BEWEGUNGSVORBEREITUNG

Rückenstreckung (TRX Back Stretch / Lat Stretch)
Die Griffe fassen, Arme strecken und das Gesäß nach hinten schieben. Den Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen und durch kleine Vor- und Rückbewegungen Rücken und Schultern dynamisch mobilisieren.

Brust- und Schulteröffnung (TRX Chest Stretch)
Mit dem Rücken zum Befestigungspunkt stehen, die Arme seitlich öffnen und den Körper leicht nach vorne verlagern. Die Arme in kleinen, kontrollierten Kreisen bewegen. Variation: Mit Blick zum Befestigungspunkt und gestreckten Armen zurücklehnen, die Schulterblätter kontrolliert auseinander- und wieder zusammenführen.

Rumpfrotation / Brustwirbelsäulenmobilisation
Einen Griff mit einer Hand fassen und leicht zurücklehnen. Den freien Arm mit einer Oberkörperrotation nach hinten öffnen und wieder zurückführen. Anschließend die Seite wechseln.

Unterstützte Kniebeuge (TRX Assisted Squat)
Die Griffe halten, die Arme nach vorne strecken und kontrolliert in die Kniebeuge gehen. Anschließend wieder aufrichten. Variation: In einer tiefen Hocke das Becken durch kleine Gewichtsverlagerungen mobilisieren.

Seitliche Gewichtsverlagerung (TRX Assisted Lateral Lunge)
Die Griffe halten und aus einem breiten Stand das Gewicht abwechselnd auf ein Bein verlagern. Dabei das jeweilige Knie beugen und das andere Bein gestreckt lassen.

STEHEND – BEINE, RUMPF UND GLEICHGEWICHT

Kniebeuge (TRX Squat)
Die Griffe halten und mit leichter Schlingenunterstützung das Becken nach hinten und unten führen. Knie und Hüfte kontrolliert beugen und anschließend wieder aufrichten. Variationen: Breite Kniebeuge (Sumo Squat), Fersenheben beim Aufrichten oder Sprungkniebeuge (Squat Jump) mit weicher Landung.

Einbeinige Kniebeuge (Single Leg Squat)
Auf einem Bein stehen und das Becken mit Unterstützung der Schlingen kontrolliert absenken. Anschließend über das Standbein wieder aufrichten. Variationen: Freien Fuß leicht aufsetzen, nach vorne ausstrecken (Pistol Squat / Reach) oder die Armhilfe reduzieren.

Ausfallschritt mit Kniehub (TRX Lunge)
Die Griffe halten und mit einem Bein nach hinten in den Ausfallschritt gehen. Beide Knie beugen und beim Aufrichten das hintere Knie nach vorne anheben. Kurz im Einbeinstand stabilisieren. Variation: Überkreuz-Ausfallschritt (Curtsy Lunge) – das hintere Bein diagonal hinter das Standbein führen und kontrolliert absenken.

Ausfallschritt mit hinterem Fuß in der Schlaufe (Suspended Lunge)
Mit dem Rücken zum Befestigungspunkt stehen und einen Fuß in der Schlaufe platzieren. Das Standbein kontrolliert beugen, das Becken absenken und anschließend wieder aufrichten.

Seitlicher Ausfallschritt (Lateral Lunge)
Die Griffe halten, einen seitlichen Schritt ausführen und das Gewicht auf das gebeugte Bein verlagern. Das Becken nach hinten führen und anschließend wieder zur Mitte zurückkehren. Variation: Seitlich von einem Bein auf das andere springen (TRX Skater), das freie Bein diagonal hinter das Standbein führen und die Landung kontrolliert abfangen.

Hüftbeuge (TRX Hip Hinge)
Die Griffe halten, die Knie leicht beugen und das Gesäß nach hinten schieben. Den Oberkörper mit stabilem Rücken aus der Hüfte nach vorne neigen und anschließend wieder aufrichten. Variationen: Breite Fußstellung (Wide Hip Hinge) oder einbeiniges Kreuzheben mit Unterstützung.

Seitneigung (TRX Lateral Flexion)
Seitlich zum Befestigungspunkt stehen, die Griffe mit einer Hand halten und sich mit gestrecktem Arm leicht zur Seite lehnen. Den Oberkörper über die seitliche Rumpfmuskulatur wieder aufrichten und kontrolliert zurückneigen. Anschließend die Seite wechseln.

FITNESS &
GESUNDHEITSSPORT

STEHEND – RÜCKEN, BRUST UND ARME

Rudern (TRX Row)
Mit Blick zum Befestigungspunkt und gestreckten Armen zurücklehnen. Die Ellenbogen nach hinten führen, den Körper zu den Griffen ziehen und anschließend kontrolliert zurücklehnen. Variation: asymmetrische Übung durch Rudern mit Reverse Butterfly (Offset Row) – einen Arm zum Körper ziehen, den anderen nahezu gestreckt seitlich öffnen. Anschließend die Seiten wechseln.

Schulterheben (TRX Y-Raise)
Mit gestreckten Armen zurücklehnen und die Arme schräg nach oben in eine Y-Position führen, sodass sich der Körper aufrichtet. Anschließend langsam zurücklehnen. Variation: Die Arme nahezu gestreckt über den Kopf führen (I-Raise).

Gestreckter Armzug (TRX Skier Extension)
Mit Blick zum Befestigungspunkt zurücklehnen und die nahezu gestreckten Arme vor dem Körper halten. Die Arme nach hinten-unten Richtung Hüfte führen und dadurch den Körper aufrichten. Langsam zurückkehren.

Bizeps-Curl (TRX Biceps Curl)
Mit Blick zum Befestigungspunkt zurücklehnen. Die Ellenbogen beugen und die Hände Richtung Stirn führen, dabei die Oberarme möglichst ruhig halten. Anschließend langsam wieder strecken.

Brustpresse (TRX Chest Press)
Mit dem Rücken zum Befestigungspunkt in eine stabile Schräglage gehen. Die Ellenbogen beugen, den Körper kontrolliert zwischen die Hände absenken und anschließend wieder nach oben drücken.

STEHEND – RUMPF UND GANZKÖRPER

Rumpfrotation (TRX Torso Rotation)
Seitlich zum Befestigungspunkt stehen, beide Griffe mit einer Hand sicher halten und den Körper weiter nach außen lehnen als beim Aufwärmen. Den Oberkörper kontrolliert aufdrehen und gegen den Zug der Schlingen wieder zurückführen. Variation: Antirotation – den Körper in Schräglage stabil halten und dem Rotationszug der Schlingen entgegenwirken.

Sprinterstart (TRX Sprinter Start)
Mit dem Rücken zum Befestigungspunkt nach vorne lehnen und eine Schrittstellung einnehmen. Das hintere Knie kontrolliert nach vorne anheben und anschließend wieder zurücksetzen. Variationen: Dynamische Kniehebeläufe (High Knees) oder kleine, schnelle Laufschritte gegen den Schlingenzug.

FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

BODEN – RÜCKENLAGE / HINTERE MUSKELKETTE

Beckenheben (TRX Hip Press)
In Rückenlage die Fersen in den Schlingen platzieren und die Beine ausstrecken. Das Becken kontrolliert anheben, bis Rumpf und Beine möglichst eine Linie bilden. Anschließend langsam absenken. Variation: Einbeiniges Beckenheben.

Beinbeugen (TRX Hamstring Curl)
In Rückenlage die Fersen in den Schlingen platzieren und das Becken anheben. Die Fersen zum Gesäß ziehen und die Beine anschließend wieder ausstrecken. Das Becken möglichst angehoben halten. Variationen: Beine abwechselnd (Hamstring Runner) oder einbeinig beugen sowie Beckenheben und Beinbeugen kombinieren.

BODEN – BAUCHLAGE / STÜTZPOSITION

Stütz mit Füßen in den Schlingen (TRX Plank)
Die Füße in den Schlingen platzieren und den Körper im hohen Stütz oder Unterarmstütz stabil halten. Bauch und Gesäß anspannen, das Becken weder absinken lassen noch anheben. Variation: Körper langsam nach hinten und wieder nach vorne verschieben oder Seitstütz mit Füßen in den Schlingen.

Knieanziehen (TRX Knee Tuck / Crunch)
Aus dem hohen Stütz mit Füßen in den Schlingen beide Knie kontrolliert Richtung Brust ziehen und anschließend wieder strecken. Den Rumpf dabei stabil halten. Variation: Beide Knie schräg Richtung Ellenbogen ziehen oder Knie abwechselnd anziehen (Mountain Climber).

Hüftheben / Klappmesser (TRX Pike)
Aus dem hohen Stütz mit Füßen in den Schlingen das Becken nach oben führen. Die Beine bleiben möglichst gestreckt. Anschließend kontrolliert in die Stützposition zurückkehren. Variation: Obere Position kurz halten.

Seitliche Beinbewegungen im Stütz
Im hohen Stütz mit Füßen in den Schlingen die Beine kontrolliert seitlich bewegen. Rumpf und Becken dabei möglichst stabil halten. Variationen: Beide Beine gemeinsam seitlich pendeln (Pendulum) oder das Becken kontrolliert abwechselnd nach links und rechts rotieren (Hüftrotation).

Liegestütz mit Füßen in den Schlingen
Die Füße in den Schlingen platzieren und im hohen Stütz die Ellenbogen kontrolliert beugen. Den Oberkörper absenken und anschließend wieder nach oben drücken. Variation: Nach dem Liegestütz beide Knie zur Brust ziehen (Atomic Push-up).

ABSCHLUSS UND LOCKERUNG

Rücken- und Latissimusdehnung
Die Griffe halten, das Becken nach hinten führen und den Oberkörper zwischen den gestreckten Armen absenken. Die Position ruhig halten.

Brust- und Schulterdehnung
Mit dem Rücken zum Befestigungspunkt die Arme seitlich öffnen und den Körper leicht nach vorne verlagern. Die Dehnung im Brust- und Schulterbereich halten.

Seitliche Rumpfdehnung
Die Griffe halten und den Oberkörper zur Seite neigen. Die gegenüberliegende Körperseite lang ziehen und anschließend wechseln.

Dehnung der Oberschenkelrückseite
Mit Unterstützung der Schlingen ein Bein mit aufgesetzter Ferse nach vorne stellen. Den Oberkörper mit langem Rücken aus der Hüfte nach vorne neigen.

PRAXIS-TIPP
Beim Schlingentraining lässt sich die Belastung bereits durch kleine Veränderungen der Körperposition deutlich anpassen. Deshalb zunächst einen sicheren Körperwinkel wählen und erst anschließend den Neigungswinkel oder Bewegungsumfang vergrößern.