

GSTRINGS



SLING TRAINER

das kleinste,
vielseitigste
& effektivste
Trainingsgerät
der Welt!



FFC
G
FORCE

[FUNCTIONAL
FITNESS
CONCEPTS]

COREPOWER+

G-STRINGS (Sling-Trainer) Produkt Info

Hallo Sportsfreund/In! Bevor du mit dem Training beginnst und du stets viel Freude mit diesem Trainingsgerät hast, lies dir diese Anleitung zunächst vollständig durch. Für Fragen und Wünsche stehe ich Dir gerne zur Verfügung! *Reinhard Gossner*

Teileliste:

- 1 Hauptgurt mit 2 Griffen und Fußschlingen mit verstellbarem Klemmsystem
- 2 Ankergurt mit Metallkarabiner zur Befestigung an einer Decke, Baum, Stange etc.
- 3 Türankergurt zur Befestigung an einer Tür oder Türspaltähnlichen Ankerpunkt
- 4 Tragetasche



Dein persönliches Fitness-Studio!



- * leicht
 - * robust
 - * wetterfest
 - * top verarbeitet
- erhältlich in
rot, gelb, blau



G-STRINGS (Sling-Trainer) Produkt Info

Sling-Training – ist Schlingentraining, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand mit Einsatz eines nicht elastischen Gurt- und Seilsystems zum Einsatz kommt. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängepunkt schnell und einfach geändert werden. Beim Training muss bei jeder Übung permanent eine Grundspannung aufrechterhalten werden, welche die Tiefenmuskulatur stärkt und die Rumpfmuskulatur automatisch mittrainiert. Da die Gurte beim Training ständig in Bewegung sind, werden auch die tiefen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese Instabilität kommt es zu einem wesentlich höherem Trainingsreiz. Es werden gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert sowie die Stabilität des Rumpfes und der Gelenke verbessert. **Sling-Training** ermöglicht alltagsnahe sowie sportartspezifische Bewegungsmuster und hat somit einen hochfunktionellen Trainingseffekt. Im Fokus steht die Verbesserung des inter- und intramuskulären Zusammenspiels.

Das Gerät eignet sich für Männer und Frauen aller Fitnesslevels und ist für zeit- und platzsparendes **Ganzkörpertraining** konzipiert. Das simple System, der einfache Aufbau, die schnellen Einstellungsmöglichkeiten und das vielseitige Verankerungssystem machen Fitnessübungen an fast jedem Ort möglich.

Sling Training zählt zu den effektivsten und funktionellsten Trainingsformen der Welt!

Für wen sind die G-STRINGS geeignet?

Egal ob Aufbautraining nach (Sport-) Verletzung oder Stärkung des Rumpfes, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditions - und Koordinationsverbesserung, Bekämpfung/Prävention von Rückenschmerzen etc. Mit den G-STRINGS sind diese Ziele, sowohl für den Fittesseinsteiger und Freizeitsportler als auch für den Profi-Athleten und Reha-Patienten schnell und effektiv erreichbar.

Freizeitsportler: Ob Abnehmen, Muskelaufbau oder Rücken- oder Stabilitätstraining. Die G-STRINGS lassen sich für jedes Trainingsprogramm und Ziel individuell einsetzen

Athleten & Profisportler: Hohe Intensitäten und vielseitige Variationen erlauben optimale Anpassung an die jeweilige Sportart und versprechen einen maximalen Trainingserfolg und eine optimale Vorbereitung für den Wettkampf

Reha-Patienten: Das Stabilisations- und Krafttraining verkürzt jede Regenerationszeit und bereitet die Gelenke, Muskeln und Bänder wieder auf alltägliche Belastungen vor



Trainingsvoraussetzungen & Montage

Durch sein leichtes und flexibles Material kann das Gurtsystem einfach verstaut und an vielen Orten eingesetzt und befestigt werden. Zu Hause, beim Fußballtraining auf dem Sportplatz oder während des Waldlaufs, die G-STRINGS sind immer und überall einsetzbar.

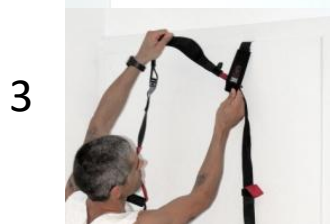
- * Das **Sling-Training** kann **Indoor und Outdoor** durchgeführt werden
- * Benötigter Trainingsbereich in Tiefe ca. 2,50 m und Breite ca. 1,80 m
- * Der Befestigungspunkt sollte zwischen 2,00 m und 2,80 m Höhe liegen

Achte vor dem Training darauf, dass die G-STRINGS gut befestigt sind !

Deckenmontage



Türmontage



Stangenmontage

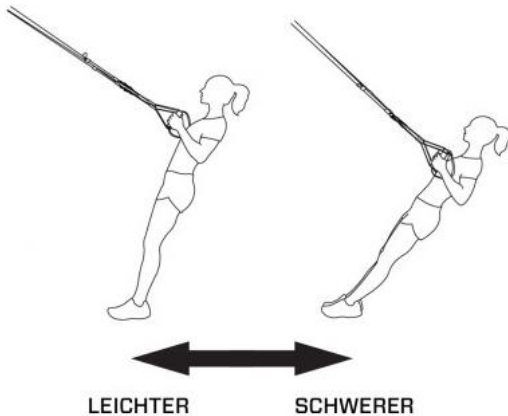


Baummontage



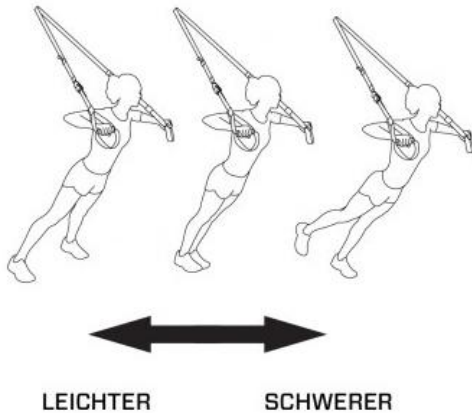
Wie verändere ich meine Trainingsintensität?

Das Training wird nur mit dem **eigenen Körpergewicht** gegen den Widerstand der Schwerkraft durchgeführt. Jede Übung kann je nach Gurtführung und Körperneigung mit unterschiedlichen Intensitäten und Widerständen durchgeführt werden.



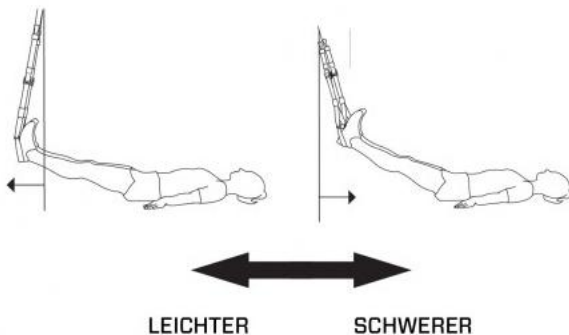
Winkelprinzip

Man ändert einfach den Neigungswinkel und bestimmt dadurch den individuellen Schwierigkeitsgrad. Je steiler der Körperneigungswinkel gestaltet wird, desto intensiver fällt die Übung aus.



Stabilitätsprinzip

Durch die Standposition der Beine, vom breiten - zum engen - bis zum einbeinigen Stand lässt sich die Instabilität und somit die Schwierigkeit steuern.



Pendelprinzip

Je näher - oder weiter man mit den Fusschlaufen vom Ankerpunkt entfernt ist, desto leichter oder schwerer wird der Widerstand und somit die Übung.



Wie starte ich das Sling-Training?

Jedes Trainingsziel kann mit der stufenlosen Veränderung des Widerstandslevels der Übungen realisiert werden. **Anfänger** sollten mit **geringen Intensitäten** und **hohen Wiederholungszahlen** beginnen, damit sich der Körper an die Bewegungsmuster anpassen kann. Es ist darauf zu achten, dass die **Körperspannung** gehalten wird, um eine Fehlhaltung des Körpers zu vermeiden (z.B. Hohlkreuz). Während der Übungen dürfen keinerlei Schmerzen auftreten! **Fortgeschrittene & Profis** haben zudem die Möglichkeit die Übungen durch den Einsatz von instabilen Unterlagen anspruchsvoller zu gestalten.

Es stehen über 200 G-STRINGS Übungen, von leicht -bis anspruchsvoll zur Verfügung !
Auf Wunsch kann ein individuelles Übungsprogramm oder ein kompletter Trainingsplan erstellt werden. **Jedoch ist darauf hinzuweisen dass die Verwendung der G-STRINGS mit gewissen Risiken verbunden ist und ich deshalb empfehle einen meiner Kurse oder eine Personal-Training Einheit zu buchen!**

Nur wer den richtigen Umgang mit den G-STRINGS von Anfang an beherrscht kann effektiv trainieren, wird schneller Trainingserfolge und Fortschritte verbuchen und auf Dauer mehr Nutzen und Freude mit diesem außergewöhnlichen Trainingsgerät haben. Für Fragen oder Terminvereinbarungen kontaktieren sie mich einfach. Infos unter www.personal-qforce.at



REINHARD GOSSNER

Dipl. Personal Trainer/Mental Trainer

Dipl. Fitness - und Gesundheitstrainer

Email: info@personal-qforce.at

Web: www.personal-qforce.at

Mobil: (+43) 664 1404224

