

Bauanleitung für einen Schlingentrainer bzw. Sling Trainer

Schlingentrainer sind einfache Seilsysteme, die ein Training der gesamten Körpermuskulatur erlauben. Das Training mit diesen Systemen ist auch als Schlingentraining bekannt und basiert im Grunde auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (=Eigengewichtübungen, Englisch „bodyweight exercises“, abgekürzt BWEs).

Es gibt Schlingentrainer, die ein einfaches Ankersystem haben (single point anchor), und auch jene, die ein zweifaches Ankersystem (double point anchor) besitzen. Welches System besser ist hängt von der Anwenderfreundlichkeit und natürlich den beabsichtigten Übungen ab. So lassen sich bspw. „schwebende“ Liegestützen, der Kreuzhang oder Muscle-Ups mit einem zweifachen Ankersystem besser durchführen. Einfache Ruderübungen oder waagrechte Armübungen werden hingegen viel besser und effektiver mit einem einfachen Ankersystem trainiert.

Schlingentrainer selbst bauen

Einfaches Ankersystem

Der einfachste Schlingentrainer zum selber bauen hat ein einfaches Ankersystem. Um einen solchen Schlingentrainer zu bauen, werden mehrere Einzelteile benötigt.

Erforderliche Einzelteile (Kostenpunkt ca. 100 Euro)

- 1 x [Bandschlinge bzw. Rundschlinge, Länge 20 bis 60 cm](#)
- 1 x [Drahtbügelkarabiner](#)
- 1 x [kleine Seilrolle](#)
- 1 x [Hauptseil, ca. 3 m lang, Ø 8 mm \(oder auch Ø 10 mm\)](#)
- 2 x [Hilfsseil, 1,5 m lang, Ø 6 mm oder kleiner](#)
- 2 x [Griff aus Edelstahl, ca. 13 cm lang und mindestens Ø 30 mm.](#)

Auf dieser Webseite können Sie diese Einzelteile einzeln oder als Set kaufen.

http://www.klimmzugstangen.de/index.php/cat/c23_Schlingentrainer-und-Seile.html

Zusammensetzen der Einzelteile/Montageanleitung

1. Die Bandschlinge an einem festen und robusten Punkt anbringen, durchs Umlegen oder mittels eines Knoten, so dass daran der Drahtbügelkarabiner gehängt werden kann.
2. An den beiden Enden des Hauptseils einen einfachen Knoten machen, damit es nicht so leicht von der Seilrolle rutscht.
3. Das Hilfsseil mit Hilfe eines doppelten Spierenstichs am Edelstahlgriff befestigen. Dazu das Hilfsseil nehmen, durch den Griff fädeln und die beiden Enden mit einem doppelten Spierenstich verbinden. Diesen Vorgang für beide Griffe durchführen.
4. Die beiden Griffe aus Edelstahl mit Hilfe eines Prusikknotens am Hauptseil befestigen, zunächst ungefähr in der Nähe der beiden Enden des Hauptseils.
5. Das Hauptseil (Reepschnur Ø min 8 mm), ungefähr in der Mitte, in die kleine Seilrolle einlegen. D.h die beiden Flügel der Seilrolle auseinanderdrehen, das Hauptseil auf die

Rolle legen und die beiden Flügel der Seilrolle wieder zurück in die Ausgangsposition drehen.

6. Die kleine Seilrolle in den Drahtbügelkarabiner hängen und dann den Drahtbügelkarabiner (zusammen mit der Seilrolle, dem Hauptseil und den beiden Griffen) in die Bandschlinge hängen.

7. Die Höhe der Griffe nach oben oder nach unten durch das Verschieben der Prusikknoten an die individuelle Körpergröße anpassen und fertig ist der Schlingentrainer Marke Eigenbau.

Nützliche Hinweise

Die Bandschlinge ist für die Bildung eines Fixpunktes erforderlich, sofern es keine für den Schlingentrainer extra angebrachte Wand- oder Deckenhalterung gibt. Im einfachsten Fall wird ein Knoten in der Schlinge gebildet und die Schlinge dann in die Zarge einer Tür geklemmt. In die Schlinge kann dann der eigentliche Schlingentrainer gehängt werden. Da die Tür kein idealer Befestigungspunkt für einen Schlingentrainer ist, sollte möglichst auf andere stabile Befestigungspunkte ausgewichen werden, bspw. Balken, Rohre, Handläufe etc.

Die Bandschlinge kann auch weggelassen werden, sofern ein fester Punkt vorhanden ist an den ein Drahtbügelkarabiner direkt gehängt werden kann.

Die kleine Seilrolle kann auch weggelassen werden. Denn das Hauptseil kann in der Regel auch unmittelbar an die gewünschte Stelle gehängt werden. Diese Lösung ist allerdings nicht zu empfehlen, weil dann die beiden Seilenden (in der Regel) nicht auf gleicher Höhe hängen, was für das Schlingentraining wichtig ist, und die Funktionalität des Schlingentrainers (weil dann nur wenige Übungen möglich sind) sehr stark eingeschränkt wird.

Die Griffe aus Edelstahl können durch Bandschlingen ersetzt werden. Die Griffigkeit ist dann allerdings schlechter.